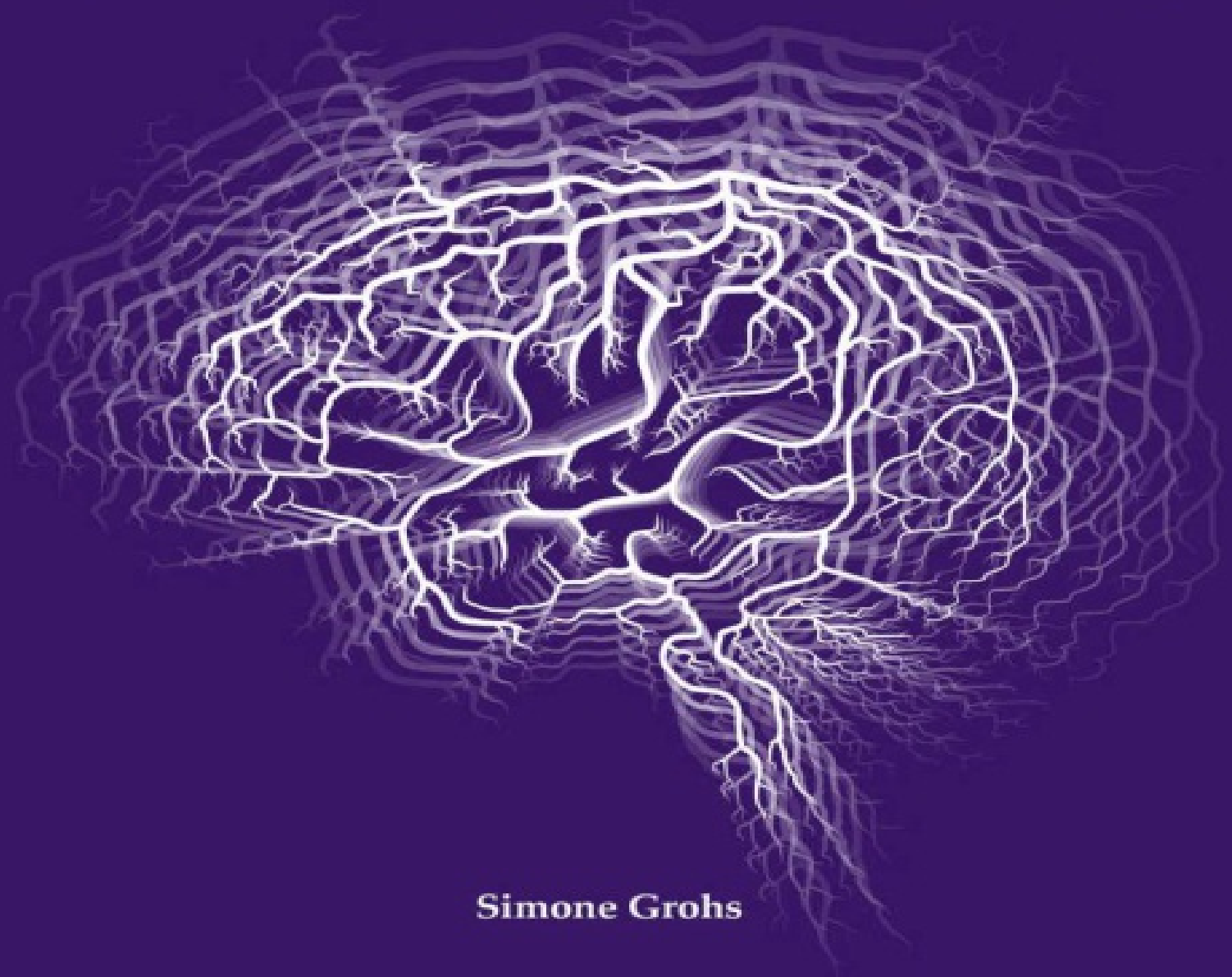
MÁXIMA PERFORMANCE

NOS ESTUDOS



Simone Grohs

máxima
performance

Simone Grohs

MÁXIMA PERFORMANCE NOS ESTUDOS

AUTOGESTÃO DA FORÇA DE VONTADE

1ª edição

Porto Alegre / RS
Máxima Performance
2018

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

G874m

GROHS, Simone. Máxima performance nos estudos: autogestão da força de vontade / Simone Grohs.- Porto Alegre, RS: Máxima Performance, 2018.

294 p.

ISBN: 978-85-93930-01-0

1. Força de vontade. 2. Estudos. 3. Autocontrole. I. Autor.

Aos meus pais Anita e Guido Grohs

Sumário

Agradecimentos

Prefácio

Introdução

Parte 1

Da *armadilha* da autoestima à força de vontade: o caminho para a máxima *performance*

Mitos sobre a força de vontade
Um pouco de história...
O Teste do *Marshmallow* e o resgate do autocontrole
Afinal, o que é força de vontade?
O modelo muscular da força de vontade
Por que em um dia o estudo rende e no outro não?
Orçamento cerebral: economizando para sobreviver
As duas formas de pensar: por que é tão difícil fazer o esforço extra

Parte 2

Componentes para o gerenciamento eficaz da força de vontade

O desafio de manter os esforços
Quem é o CEO da força de vontade?
O movimento leva à ação
Sem comida, sem autocontrole
O ambiente pode interferir no estoque de força de vontade?
O problema das cidades grandes
A neuroquímica da força de vontade
Qual é a sua meta desafiadora?
O que realmente importa?
E a motivação, onde fica?
Do desejo ao esforço: a transição necessária
Ações motivadas e ações propositadas
Você acredita que pode?
Otimismo

Parte 3

Gerenciamento eficaz da força de vontade: prevenir o esgotamento e buscar recursos

Causas de desperdícios
Você está arrependido ou culpado?
E agora? Qual é o plano?
Qual era mesmo o nome daquele cantor?
Qual a técnica de estudo que respeita o orçamento cerebral?

Parte 4
Contágios e o julgamento moral nos desafios à força de vontade
Você se sente um super-herói quando estuda?
A barganha é um mau negócio
A força de vontade é contagiante
Prova social
Parte 5
Estratégias para manter e fortalecer o estoque de força de vontade
Economizar ou investir?
A função evolutiva da força de vontade
Autoconsciência: saber por que se autocontrolar
Autoconsciência de quê?
Autocompaixão
Escultura mental: economia e investimento
Sei, logo, faço
APÊNDICE
Estou disposto a pagar o preço?
Teoria das duas mentes
Técnica da respiração diafragmática
Recuar para avançar: o segredo de estocar a força de vontade
É possível superar os nossos limites?
O que realmente importa?
Inventário e lista de recompensas programadas
Técnica: diagnóstico diário da força de vontade
12 Dicas para acordar mais cedo
Exemplo de uso da agenda semanal
Mapeamento das tentações
Técnica de previsão do fracasso
Construção de Resumos
Dicas: manutenção do estoque de energias antes e durante as provas
Referências

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a muitas pessoas que me ajudaram a realizar esse projeto, apesar da impossibilidade de citar todas que me ajudaram direta ou indiretamente:

Às Carolinas, Rafaéis, Lauras e a todos os alunos e alunas que passaram pelos nossos serviços e tanto em ensinaram. Sem vocês, nada faria sentido. Vocês são a razão da minha busca e superação constante. Meu sincero agradecimento também aos pais que confiaram em nós por um ano ou mais, em momentos tão importantes dos seus filhos.

Agradeço aos professores e profissionais, alguns que se tornaram verdadeiros amigos:

Professores da escola e da faculdade que me ensinaram que força de vontade é primordial para a cidadania e que trabalhar por uma sociedade mais justa sempre vale a pena. Sou extremamente grata por ter recebido esses valores na minha educação formal.

À Gilsone Móttola, minha sincera gratidão por ter me dado a oportunidade de começar essa caminhada com vestibulandos quando eu tinha somente motivação e força de vontade, mas nenhuma experiência.

Meu profundo agradecimento ao professor Leo Garbarski, irmão presenteado pela vida. O propósito de fazer sempre o melhor pelos alunos foi a origem e o sustento de nossa amizade. Obrigada pelo apoio e pela confiança.

Aos amigos e professores, com os quais formamos uma equipe informal que muito contribui no crescimento do trabalho: Márcia Schemes, Sérgio Zilberstein, Everson Ribas, Viviane Sobral e Pierre Gonçalves. Mais recentemente, alguns colegas têm trazido contribuições importantes: Ricardo Cavalcanti, José Sanábria, Fran Gracioli e Teresinha.

À Samanta Sá Canfield pelo trabalho de revisão e pela prontidão assistencial, paciência e profissionalismo. Obrigada por me encorajar no desafio da escrita.

À equipe *Brain Trainer Brasil*, em especial à Viviane Tulio e à Gislaine Azzolin Castagini pela generosidade e pela disposição para ajudar. Obrigada por me apresentarem as ferramentas do *bio* e *neurofeedback*, através da qual me tornei uma pessoa e profissional melhor.

À Dona Beatriz e ao Gilmar, pelo apoio diário e incondicional, prestando todo o tipo de ajuda. À Landir, agradeço por fazer o possível e o impossível para tornar o nosso lar um espaço favorável ao gerenciamento da força de vontade.

Agradeço aos amigos que me ajudam a gerenciar a força de vontade com sabedoria para concretizar minhas metas, tornando minha caminhada mais leve: Vilma Campos,

Carmen Rosane Carvalho, Joana Noschang, Fabiane Lima, Simone Dinnebier, Maria Gorete da Silva, os irmãos Gustavo e Andrea Vieira.

À Isabele Zardo, não existem palavras para expressar a minha gratidão. Minha amiga, irmã, companheira de vestibular, de viagens, de alegrias e tristezas. A nossa amizade me alimenta e me dá coragem para encarar os desafios como oportunidades, com alegria e gratidão. Tudo se torna mais fácil, graças ao seu apoio.

Agradeço aos meus familiares: minhas tias queridas, meus primos e primas, meus irmãos e sobrinhos. Agradeço pelo suporte, pelo amor e por acreditarem em mim.

Aos meus pais, Anita e Guido Grohs, por terem me ensinado o valor do estudo e me proporcionado muitos livros desde a infância. Sem esse direcionamento, certamente eu não teria chegado até aqui.

Mãe, obrigada pelo exemplo de persistência e cidadania, por ensinar música e despertar talentos nos jovens da nossa cidade.

Pai, obrigada por ser um verdadeiro exemplo de força de vontade. Graças aos teus ensinamentos, sou uma pessoa mais confiante e livre, porque força de vontade leva à maior liberdade.

Ao Diego, meu enteado e autor dessa capa da nova edição. Obrigada por aceitar esse desafio e doar seu tempo e talento.

Ao meu marido, companheiro, colega de trabalho, Hector Nievas, agradeço por me proporcionar mais calma e coerência cardíaca, por tornar mais fácil o meu dia a dia, desde o apoio tecnológico ao afetivo. Ao teu lado, é mais fácil perceber os desafios como oportunidades de crescimento e ter coragem para ir em frente.

Prefácio

Recebi o convite para escrever o prefácio desta obra em uma tarde primaveril, trabalhando em meu escritório, ao abrir o e-mail da Simone fiquei perplexa, e imediatamente me fiz a pergunta óbvia: por quê eu?

Acredito que tenha sido pelo fato de entrecruzarmos nossas jornadas há mais de uma década e compartilharmos de alguns princípios de vida e de educação.

O encontro meu e da Simone aconteceu por intermédio de meu irmão Gustavo e minha cunhada Carolina. Primeiramente a busquei para ressignificar minha carreira profissional e após sempre recorro a ela para desenvolver momentos formativos com pais e estudantes nos colégios em que atuo.

A autora possui uma característica bastante peculiar para profissionais da sua área, seja na sua ação profissional, seja na forma de escrever, é direta, clara e objetiva, vai direto ao ponto e revela a verdade sobre a situação de forma sensível e reflexiva.

O livro intitulado *Máxima Performance* nos Estudos , mantém a identidade da autora, ela desenvolve com maestria os desafios de enfrentar horas a fio estudando e consolidando aprendizagens, porém além dos elementos sociais, emocionais e contextuais que concorrem com a atividade de estudo, aborda de forma muito didática as contribuições da neurociências que esclarecem porquê em alguns momentos boicotamos nossa capacidade de encarar os desafios acadêmicos e enfrentar nossos não saberes, medos e inseguranças que compõem o universo do complexo ato de aprender.

Sou pedagoga de formação e atualmente estou diretora de um Colégio de Ensino Médio, o qual possui uma identidade acadêmica consolidada e acredita que não existe mágica para aprender, existe esforço, superação, horas de estudo, dedicação e foco, vivencio o quanto é desafiador apoiarmos os jovens na construção de sua autonomia intelectual.

Percebo no cotidiano o quanto nossa sociedade construiu uma imagem para nossas crianças e jovens de que independente de sua atuação tudo acabará bem, sempre haverá um gênio da Lâmpada que aparecerá e realizará seus desejos.

Tal princípio dificulta muito a jornada da sua constituição de sujeito responsável por suas ações e pelas eventuais consequências das mesmas, aspecto muito bem abordado na primeira parte do livro na qual é aprofundado a abordagem sobre a crença reproduzida na família e na sociedade de “sucesso fácil”.

Na caminhada de quase mais de duas décadas estudando sobre educação, já pesquisei inúmeras obras sobre hábitos de estudo, rotina de estudo, organização de estudo,

otimização do tempo para estudos, enfim atuei seis anos como orientadora educacional e em função dessa responsabilidade busquei incessantemente respostas para subsidiar os estudantes e suas famílias nesta tarefa complexa que é parar, silenciar a mente e mergulhar no universo de não aprendizagens, mas este livro vai direto ao ponto que gera toda a dificuldade, mas por pudor não nos atrevemos a assumir " a preguiça", que, a partir da leitura do livro aprendemos que não é apenas preguiça, mas sim a má utilização de nossa força de vontade.

Que formidável, a força de vontade não é infinita, precisa ser desenvolvida, exercitada, cuidada, monitorada, não podemos desperdiçá-la. E como cuidar da força de vontade? No decorrer da leitura vamos encontrando inúmeras sugestões de instrumentos que auxiliam a encontrar as respostas sobre essas questões.

Escutei uma palestra no Youtube do Leandro Karnal há alguns dias atrás e ele dizia o seguinte: "Esforço é como banho, se não tomar todos os dias... no outro ele não vale mais, esforço tem que ser diário, não adianta se esforçar um dia, é necessário se esforçar todos os dias."

Essa é a grande contribuição da obra, a apresentação de uma metodologia, toda ela justificada e reflexiva sobre como vencermos nossas fragilidades para conseguirmos ampliar nossas possibilidades e consolidar nossos sonhos, potencializando nossa capacidade de aprender, focar e obter resultados coerentes como nossa dedicação e esforço.

Desejo que assim como o livro me auxiliou, possa auxiliar cada leitor na otimização de seus recursos pessoais na realização de seu projeto de vida.

À Simone e seu parceiro de vida Héctor, o qual tece junto o projeto da *Máxima Performance*, agradeço o carinhoso convite para prefaciar esta obra e desejo que continuem firmes pesquisando e produzindo sobre o permanente desafio de potencializar o melhor de cada ser humano.

Santa Maria, primavera com ares de verão, de 2017.

Andréa Vieira.

Introdução

A força de vontade é fundamental para que você desfrute o seu tempo na terra e compartilhe a sua alegria com as pessoas que você ama.
Roy Baumeister

A falta de vontade é uma preocupação constante do ser humano. As pessoas querem ser mais produtivas, desenvolver novos hábitos, ser mais saudáveis. *Zapeando* em sites de buscas sobre o assunto, é possível encontrar os mais variados títulos sobre o tema: truques para *driblar* a preguiça, dicas para superar a procrastinação, *passos* para fazer o que precisa ser feito e tantos outros exemplos. Talvez você tenha lido vários e, tentando superar sua suposta preguiça, investiu também nessa leitura como sua última esperança.

Você não está sozinho nessa busca. Durante 20 anos trabalhando com estudantes de graduação, pós-graduação, vestibulandos e concurseiros, foi possível verificar que a maioria das pessoas chega ao mesmo impasse: falta de habilidade para se organizar e gerenciar seus recursos para a autorrealização. A conclusão tem sido sempre a mesma: "O problema é que eu tenho muita preguiça". Os seguintes questionamentos são a pauta das sessões:

- Por que eu não consigo aproveitar os recursos que eu tenho?
- Por quê, apesar de ter boas condições intelectuais, financeiras e emocionais, ainda não consigo ter disciplina para estudar?
- Por quê, apesar de saber o que deve ser feito, me perco tão facilmente nos afazeres do dia a dia?

Esses e outros questionamentos guiaram essa pesquisa, e verificamos que o maior problema não estava relacionado à autoestima ou à motivação, como pensávamos. O foco da investigação deveria ser a força de vontade e os fatores que interferem no seu gerenciamento na realização de um objetivo.

Por que força de vontade?

Pesquisas americanas das últimas décadas que investigaram as razões pelas quais as pessoas alcançam sucesso (sinônimo de uma vida estável,

equilibrada e autossatisfatória) chegaram a duas qualidades presentes nas pessoas bem-sucedidas: inteligência e força de vontade. Esta última se mostrou a **qualidade mais importante** para que as pessoas tenham uma vida melhor e mais estável: mais que a inteligência na vida profissional e mais do que a empatia na vida afetiva (Baumeister, 2012; McGonigal, 2013; Mischel, 2014).

A força de vontade é a virtude que leva à evolução e à realização pessoal através do gerenciamento eficaz dos recursos pessoais diante das tentações e desafios cotidianos, sem a necessidade de enfrentar problemas e adversidades. É sinônimo de esforço, autocontrole.

Para que estudar a força de vontade?

A finalidade é favorecer uma vida mais equilibrada a partir do autocontrole: aproveitar o tempo de estudo e de descanso com qualidade, por meio do aumento da autoconsciência para os limites e para as superações individuais possíveis. É gerenciar com sabedoria os recursos pessoais. Outra grande finalidade de divulgar o tema da força de vontade também é aumentar o ***senso de coletividade***: por meio do autocontrole, as pessoas aproveitam melhor suas potencialidades e têm mais energia disponível para contribuir com o mundo à sua volta.

Qual a estratégia utilizada para falar de força de vontade?

A equipe Máxima Performance dispõe de livros, cursos, palestras e consultoria, baseados na nossa experiência de mais de 20 anos de prática clínica e nas principais pesquisas dos EUA e da Europa. Os produtos aqui apresentados também são frutos do gerenciamento pessoal da força de vontade na prática. Agora compartilhamos essas conclusões e resultados à luz de uma revisão bibliográfica.

As estratégias sugeridas não servem para todas as pessoas, em qualquer circunstância; é preciso experimentá-las e analisá-las com a ajuda de um profissional ou de alguém próximo, respeitando diferenças e necessidades individuais. Elas não estão descritas com o objetivo de sanar todos os problemas decorrentes da falta de força de vontade. Não temos essa pretensão; *a ciência da força de vontade* ainda é incipiente. O nosso objetivo é aumentar

o seu conhecimento sobre o tema e fornecer meios para gerenciá-lo com sabedoria.

Aqui você encontrará técnicas e estratégias testadas em laboratório e na nossa prática, as quais, em sua maioria, facilitaram a realização das metas de um grande número de pessoas. Se você estiver disposto, tem grande chance de encontrar algo que possa ajudá-lo, desde que realmente queira implementar mudanças em sua vida. Se você abrir mão da necessidade de encontrar um caminho fácil e rápido para realizar o seu projeto de vida, já será um começo para mobilizar a força de vontade.

Para quem pretendemos divulgar o tema?

O tema da força de vontade interessa a todos, em qualquer idade. Neste livro, o foco são estudantes de todas as modalidades – desde o ensino médio, pré-vestibular, candidatos a Universidades do exterior, graduação, mestrado, a doutorado.

O que você pode esperar dessa leitura?

Este livro fornece conhecimentos para administrar os seus recursos com eficácia. Em alguns momentos, a leitura poderá motivá-lo; em outros, você ficará consciente da necessidade de fazer esforço. Na maioria do tempo, não espere uma leitura motivacional, mas sim incentivadora – a motivação mexe com o seu desejo e o impulsiona; o incentivo esclarece e impõe responsabilidade e esforço pessoal.

O livro está dividido didaticamente em cinco partes. Na primeira parte, é feita uma análise sobre a relação entre preguiça, autocontrole (e seus mitos) e a autoestima. Você também poderá conhecer as estruturas cerebrais envolvidas na realização das metas e os caminhos trilhados pelos pesquisadores no estudo da força de vontade, suas características e a sua falha. Na segunda parte do livro, serão abordados os recursos necessários para o gerenciamento eficaz da força de vontade: saúde, meta qualificada, motivação, autoeficácia, otimismo e valores.

Na terceira parte, falaremos das causas do esgotamento da força de vontade e de estratégias comprovadamente eficazes para gerenciá-la no dia-a-dia. Na quarta sessão, abordaremos a relação dos julgamentos morais e do

autocontrole. Na última parte, você terá a oportunidade de conhecer estratégias para aumentar o seu estoque de energias na realização das suas metas.

Existem duas condições para ter maior equilíbrio na busca pelos nossos objetivos: o esforço diário e o automatismo produtivo, no qual o hábito está formado, que leva a um estado de fluxo e de criatividade. Para melhorar a *performance*, ambos são necessários; um não existe sem o outro. Esforço sem criatividade e fluidez pode ser infrutífero. Neste livro, nos centramos na força de vontade, no esforço diário, no trabalho árduo que antecede a fluidez, sem a pretensão de esgotar o assunto. Posteriormente, pretendemos compartilhar mais resultados, em que as duas condições estão em sintonia.

A jornada está somente começando. Tivemos altos e baixos, exatamente como qualquer outro desafio à força de vontade, e é preciso compreender isso para perseverar. Compartilhar essa experiência tem sido muito gratificante; dá sentido ao esforço diário e alimenta o desejo de dar continuidade ao estudo.

Parte 1
Da *armadilha* da autoestima à força de vontade: o caminho para a máxima *performance*

- Mitos sobre a força de vontade
- Um pouco de história...
- O Teste do *Marshmallow* e o resgate do autocontrole
- Afinal, o que é força de vontade?
- O modelo muscular da força de vontade
- Por que um dia o estudo rende e no outro não?
- Orçamento cerebral: economizando para sobreviver
- As duas formas de pensar: por que é tão difícil fazer o esforço extra?

Mitos sobre a força de vontade

Existem crenças populares sobre a força de vontade que precisam ser desmistificadas para melhor compreender o seu conceito e, posteriormente, o seu gerenciamento. Veremos aqui algumas:

Mito nº 1: Força de vontade, motivação e resiliência são sinônimos

A diferenciação entre esses três conceitos é o primeiro ponto a ser desmistificado; confundi-los pode atravancar a realização da sua meta.

Você *gosta* de estudar? Ou você *gosta* de estar com a família, ou praticar um esporte? Obviamente, a maioria das pessoas prefere envolver-se em qualquer outra atividade diferente do estudo, e esse é o seu desejo. A motivação é esse desejo que move a ação; é o primeiro impulso em direção ao objetivo.

Para transformar seu sonho em um projeto realizável, você sabe que precisa muito mais do que somente desejo. Você precisa fazer a transição da motivação (desejo) para a força de vontade (esforços contínuos). Força de vontade é o esforço de uma ação continuada durante um período longo, mesmo que você não deseje estar ali.

A resiliência, outra ideia confundida com força de vontade, é a virtude que capacita a pessoa a enfrentar adversidades e desafios que exigem o máximo de suas competências; pode transformá-la em uma pessoa melhor e mais forte. A força de vontade prescinde de grandes desafios e adversidades: é a virtude que capacita o ser humano a administrar seus recursos cerebrais com sabedoria em direção à sua meta, alcançando maior produtividade e liberdade.

Mito nº 2: Temos poderes ilimitados

Muitos palestrantes motivacionais enfatizam a ideia que o ser humano pode tudo o que desejar. O desejo pode ser ilimitado, mas o *fôlego* para realizá-lo tem limites. Em se tratando de força de vontade, atualmente se sabe que o cérebro tem suas limitações, trabalha com um orçamento energético

apertado; é sovina ao enfrentar qualquer desafio novo, ainda que esteja especialmente motivado. É possível superar os seus limites, sim, mas eles existem.

Mito nº 3: Força de vontade depende de autoestima

Até pouco tempo atrás, acreditava-se que, para ter o impulso para realizações e uma vida feliz, a autoestima seria imprescindível: ter amor próprio e acreditar no seu potencial seriam suficientes.

Hoje se sabe que a autoestima auxilia somente em duas condições: para ter iniciativa e como uma reserva de sensações positivas que podem ser úteis em situações que causam ansiedade. Não foi encontrada qualquer relação entre autoestima e manutenção de esforços. O excesso de autoestima pode interferir negativamente no autocontrole, como veremos adiante.

Mito nº 4: O oposto da força de vontade é a preguiça

O quarto mito se baseia na ideia de que força de vontade é uma espécie de dom divino: ou você nasce com ela, ou será sempre uma pessoa preguiçosa; não existe opção. Após sucessivos experimentos, os pesquisadores concluíram que a força de vontade funciona como um músculo, que pode ser treinado e aperfeiçoado como qualquer outro do corpo humano:

A crença tradicional de que a força de vontade é traço inato que se tem ou não se tem em alta dose (mas nada se pode fazer a respeito) é falsa. Ao contrário, as habilidades de autocontrole, tanto cognitivas quanto emocionais, podem ser aprendidas, aprimoradas e exploradas para que se ativem automaticamente quando se precisa delas.

Walter Mischel

Um pouco de história...

Aprendi com a bola a ganhar sem me sentir Deus
e a perder sem me sentir lixo.
Alberto Camus

As sábias palavras do escritor, jornalista e goleiro Camus sugerem liberdade emocional para errar, perder, tentar e fracassar, mas sempre aprender e se superar, independente do resultado. Estão em sintonia com a música imortalizada na voz de Elis Regina, que embalou muitas gerações: *nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar*.

Se a força de vontade é tão importante, por que os pesquisadores do comportamento humano negligenciaram estudos sobre o tema durante tanto tempo?

Vamos a um pouquinho de história, para você compreender o contexto em que está vivendo, no qual a força de vontade tem sido colocada de lado. Durante as décadas de 70 e 80, pesquisadores americanos das áreas da Psicologia e Pedagogia sugeriram que vários problemas individuais e sociais (baixo rendimento escolar, dependência química, *bulling*, entre outros) se originavam na falta de autoestima. A partir dessa hipótese, eles fizeram uma campanha para *curar* a baixa autoestima dos jovens.

Essa campanha, uma verdadeira apologia à autoestima, tinha por objetivo que os pais alimentassem nos filhos a ideia de que poderiam fazer qualquer coisa que desejassem. Deveriam elogiá-los constantemente e estimulá-los a ter sempre expectativas altas consigo, pois *eram excepcionais e tinham muitas possibilidades de sucesso.*

Para evitar frustrações, os pais permitiam que os filhos decidissem a programação de toda a família e abriam mão de suas necessidades para que a criança ficasse bem – não importando a ocasião. Uma geração inteira foi criada com o sentimento *de ser especial* e ser o *centro do mundo*. A autoestima viria do fato de simplesmente existir e da confirmação de terceiros,

não das experiências pessoais: *você é inteligente, bonito, tem boas condições de vida, você já deu certo na vida*. Muitos desses jovens foram criados com essa mentalidade.

No livro "*A armadilha da autoestima*", da psicóloga norte-americana Polly Youg-Einsendrath, a autora analisa como o excesso de autoestima se pode tornar uma armadilha e esclarece as razões pelas quais crianças educadas *acreditando serem especiais* estão mais propensas a insatisfações e infelicidade. Através das suas investigações, ela identificou que não estava lidando com um problema psicológico ou com uma dificuldade envolvendo apenas certos tipos de pais ou famílias, mas com uma problemática cultural:

Em vez de ajudar nossas crianças a aprender como trabalhar, amar e dividir nas suas famílias e comunidades, nós os ensinávamos a focar nas suas realizações e expectativas de sucesso.

Após 30 anos de investimento maciço na autoestima, o resultado não foram jovens felizes e realizados como os pesquisadores da autoestima esperavam. O resultado obtido foi de uma geração inteira de obesos, endividados, narcisistas e insatisfeitos. Baumeister (2012), que anteriormente preconizou a autoestima como solução para os problemas individuais e sociais, atualmente relata:

Os professores universitários não raro se queixam de que os alunos agora sentem que têm o direito de tirar boas notas sem precisar estudar; empregadores relatam problemas com funcionários jovens que esperam receber logo um aumento de salário sem fazer esforço nenhum.

Polly Youg-Einsendrath (2009), complementa:

... eles frequentemente não aceitam pessoas mais velhas como modelos de vida. Também rejeitam os marcos ou sinais que apontam que eles são apenas iniciantes na carreira ou no caminho da paternidade, que todas as conquistas são um processo e que terão um longo caminho antes de se tornarem especialistas. Ser iniciante parece ser humilhante. ***Ser comum não é o suficiente****.*

O conflito surge quando essas expectativas de sucesso fácil não se

realizam na vida adulta – e sabemos que frequentemente não se realizam –, e o resultado é uma avaliação negativa de si. Os jovens não entendem por que não alcançam seus objetivos se são tão especiais e contam com tantos recursos.

Esse modelo educacional é uma das principais razões pelas quais o Gerenciamento da Força de Vontade não foi priorizado antes, parecendo ser um tema completamente novo. Também explica por que é tão difícil para as pessoas entenderem a necessidade de persistir nos esforços.

Nas duas últimas décadas as pesquisas sobre o funcionamento cerebral avançaram bastante, permitindo a retomada do estudo da força de vontade. Roy Baumeister (2012), que nas décadas de 80 fez coro com os demais pesquisadores sobre a importância da autoestima, atualmente sugere:

– *Esqueça a autoestima! Invista no autocontrole*.

O Teste do *Marshmallow* e o resgate do autocontrole

Resistir ao desejo talvez seja uma das formas
mais discretas de amar a vida.
Luiz Pondé

Se não é a autoestima a solução para os problemas individuais e sociais, qual poderia ser? Como ajudar as pessoas a sair dessa armadilha? Esses foram alguns questionamentos que nortearam os estudiosos até que se chegasse ao tema da força de vontade. Vamos a mais um pouquinho de história.

Tudo começou na década de 1960 na Universidade de Stanford, em uma pesquisa com crianças em idade pré-escolar. Walter Mischel e seus alunos estudavam o autocontrole e sua relação com a necessidade de gratificação imediata em crianças. O clássico experimento, conhecido como o Teste do *Marshmallow*, consistia no seguinte: eles conduziam uma criança de cada vez para uma sala, mostravam a ela um *marshmallow* e propunham um acordo antes de deixá-la sozinha na sala. As crianças podiam comer o *marshmallow* quando bem entendessem, mas, se não o fizessem até o pesquisador voltar, depois de 15 minutos, receberiam um segundo *marshmallow*. Se desistissem antes do tempo, poderiam tocar a campainha para interromper a sessão, se assim desejassem. Os pesquisadores deixavam as crianças sozinhas na sala, à vontade, mas filmavam as suas reações.

Os resultados foram os seguintes: algumas crianças engoliram o doce imediatamente, outras tentaram resistir, mas não conseguiram, e outras conseguiram esperar os 15 minutos para obter a recompensa. Aquelas que conseguiram se conter o fizeram por meio de alguma distração.

Para nossa surpresa, o comportamento daquelas crianças em idade pré-escolar, enquanto se esforçavam para esperar, e a maneira como conseguiam ou não retardar a satisfação, se revelaram um previsor confiável de como seria a vida delas no futuro.

Walter Mischel

Tempos mais tarde (no auge da apologia à autoestima), Mischel (2016) e seus colegas localizaram as crianças participantes da experiência, agora adultas. Descobriram que aquelas que haviam demonstrado mais força de vontade aos quatro anos tinham posteriormente alcançado notas melhores na escola e uma pontuação melhor nos testes cognitivos - em média, 210 pontos acima da média no *Scholastic Assessment Test (SAT)*.

Entre os 27 e 32 anos, aquelas crianças que haviam conseguido resistir ao *marshmallow* apresentavam índice de massa corporal mais baixo e melhor autoestima, perseguiam seus objetivos com mais eficácia e enfrentavam a frustração e o estresse com mais resiliência (Mishel, 2016). As crianças com maior autocontrole se tornaram adultos com salários mais elevados e relatavam menos propensão ao uso de drogas. (Baumeister, 2012)

Essa pesquisa foi o divisor de águas para os psicólogos que buscavam identificar as razões pelas quais as pessoas alcançam uma vida estável e satisfatória: as duas características predominantes nas pessoas que alcançaram sucesso foram a ***inteligência*** e o ***autocontrole.***

Depois do Teste do *Marshmallow* e de experimentos posteriores, sabe-se que o autocontrole é um diferencial mais importante que a inteligência para um melhor desempenho acadêmico. Além disso, é melhor que a empatia para manter um relacionamento saudável. As pesquisas foram inconclusivas sobre formas específicas de melhorar e treinar a inteligência, mas já comprovam que é possível aperfeiçoar o autocontrole da vontade.

Segundo Baumeister (2012), quando os pesquisadores compararam as notas de alunos com quase quarenta características de personalidade, o autocontrole se revelou a característica que melhor prognosticava o rendimento acadêmico (muito mais que a inteligência): ajudava o aluno a ser assíduo nas aulas, a ter mais antecipação na realização das tarefas e a resistir à tentação de assistir seriados, por exemplo. Suas pesquisas corroboraram os achados de Walter Mischel na década de 60.

Também foram descritas outras características presentes nas pessoas com maior autocontrole: formam vínculos saudáveis e estabelecem

relacionamentos duradouros; mostram-se mais empáticas; são física e emocionalmente mais estáveis – menos propensas a ansiedade, depressão, paranoia, distúrbios alimentares e uso de substâncias psicoativas – e têm menores taxas de obesidade.

No nosso trabalho, é possível observar que as pessoas que começam a gerenciar melhor a sua força de vontade alcançam os seguintes resultados: têm maior facilidade para resistir ao celular e a seriados; conseguem fazer academia; têm uma alimentação mais saudável; assumem a responsabilidade por suas escolhas, sem vitimização; conseguem seguir um plano de estudos.

A partir desse breve relato das pesquisas da força de vontade, e de nossas observações clínicas, é possível compreender as razões pelas quais o exercício do autocontrole é o diferencial para realizar as suas metas. A seguir, vamos entender melhor a sua definição e suas características.

Afinal, o que é força de vontade?

Eu jamais poderia ter conseguido algo sem os hábitos de pontualidade, ordem e diligência... sem a determinação de me concentrar em um único assunto de cada vez.
Charles Dickens

Você já deve ter passado por algumas situações na vida em que a sua meta exigiu-lhe tomar uma decisão importante: ou você iria em frente, superando desafios maiores, ou optava por permanecer onde estava, na mediocridade. Talvez você já tenha passado por isso. Em algumas situações, optou por ir em frente. Em outras, preferiu se manter na zona de conforto.

Todas as pessoas passam por esse momento de transição na realização da sua meta: pagam o preço e decidem se esforçar, ou regateiam e permanecem na oscilação do desejo inconstante em seus esforços. É o momento de fazer o que vai diferenciá-lo na sua vida; é uma escolha pessoal, que exige responsabilidade e autoconsciência.

Psicólogos usam o termo atravessar o Rubicão para esse momento de mudança do desejo para a força de vontade: é a ação calculada e corajosa depois de uma análise das suas qualidades e condições em relação aos seus objetivos. É pensar grande, desacomodar, fazer o que precisa ser feito sem hesitar.

Esse termo se originou no ano 40 a.C, quando Júlio César atravessou o rio Rubicão com seu exército, transgredindo as leis do Senado e desencadeando propositalmente uma guerra. Júlio César sabia que, após atravessar o rio e pisar em terras romanas, não teria volta. Foi nessa ocasião que ele proferiu a célebre frase: *Alea jacta est* (A sorte está lançada). Essa sua atitude mudou a história e, depois dela, nada mais deteve Júlio César.

Por essa razão, quando falamos de um desafio à força de vontade, falamos de atravessar o Rubicão pessoal. Você tem disposição? Vamos falar de força de vontade para você fazer essa travessia com esforço, mas com

menos sofrimento.

A força de vontade é justamente a habilidade que permite que você passe por esse gargalo; é a capacidade de fazer escolhas conscientes. O sinônimo de força de vontade é autocontrole, autogerenciamento. É a virtude que nos leva a realizar objetivos de longo prazo, que exigem disciplina, esforço e dedicação. É a força que ***direciona a motivação*** para alcançar uma meta distante, como defender sua tese ou dissertação, a aprovação no vestibular e no Enem, a aprovação em um concurso público.

A busca por um objetivo começa no desejo, na motivação. É preciso querer, desejar algo para mover-se. O momento de reconhecer as renúncias e de se dispor a enfrentá-las é determinante: é fazer acontecer mesmo quando não está tão a fim.

Quando a pessoa se conscientiza do preço a pagar pela sua escolha, começa a mobilizar a sua força de vontade na medida certa, além do mero desejo. Todos que realizaram suas metas e superaram seus desafios pessoais passaram por esse gargalo do desejo para o esforço. Aqueles que desistiram não reconheceram o momento de transição, recuaram ou preferiram permanecer na zona de conforto. Não pagaram o preço porque não se prepararam para isso ou simplesmente porque sentiram que não desejavam tanto assim aquele objetivo.

Força de vontade é priorizar certas ações em detrimento de outras, não em razão do prazer que elas, em si, nos proporcionam, mas sim porque antecipamos as alegrias que elas poderão nos proporcionar a médio prazo. Dito de outra forma, força de vontade equivale a preterir certos prazeres momentâneos em nome de um prazer maior a ser usufruído no final de uma sequência de ações.

Yves de La Taille

O *tamanho* das renúncias indica o *quanto* de força de vontade, muito além da motivação, será exigido na realização de uma meta. Para reunir recursos suficientes para enfrentar o desafio, evitando surpresas e desgastes, é preciso especificar quais serão essas renúncias e se a pessoa está disposta a pagar o preço pela sua escolha. Vamos fazer uma pausa para refletir, preenchendo o quadro de renúncias, benefícios e ações.

O modelo muscular da força de vontade

Você já pensou em levar o seu cérebro a uma academia cerebral para turbinar os seus estudos?

Hoje sabemos que o seu cérebro responde às atividades com que você se envolve e com seus pensamentos. Tal qual qualquer outro músculo do seu corpo, pode ficar fortalecido se exercitado adequadamente, ou enfraquecido e flácido se você fizer somente atividades e tarefas que não exijam esforços.

Você saberia avaliar qual é o condicionamento atual do seu cérebro? Qual é o seu fôlego?

Saber identificar no que estamos investindo a nossa energia é um dos primeiros diagnósticos a fazer. Segundo os pesquisadores da força de vontade, qualquer conflito, tarefa, escolha ou decisão esgota o autocontrole, consumindo os recursos energéticos:

A capacidade de autocontrole é percebida como um processo que exaure uma quantidade de recursos energéticos finitos e prevê uma queda na capacidade de regulação em tarefas consecutivas. Baumeister, 2012

Trocando em miúdos, isso significa que, se os nossos **recursos cerebrais são finitos**, temos um estoque limitado de força de vontade, e é preciso aprender a gerenciar esses recursos para fortalecê-los e mantê-los. Existem atividades que exaurem as suas forças, mas igualmente o fortalecem. Se você estuda por horas sucessivas, apesar do desgaste, ficará fortalecido no dia seguinte. Exatamente como quando vai à academia e exercita seu bíceps: à noite, está cansado, mas amanhece mais forte.

Por outro lado, se você exagerar no levantamento de pesos e não descansar, poderá ficar exausto e não conseguirá seguir sua série de exercícios nos dias posteriores. É o que acontece com a força de vontade: quando usada até a exaustão, sem estratégias adequadas para fortalecê-la, você poderá

exauri-la sem resultados. A seguinte recomendação pode ser interessante:

Força de vontade: use-a com moderação.

A metáfora da força de vontade como um músculo é um paradoxo. Pode parecer desanimadora em um primeiro momento, porque estamos nos deparando com limitações e economia de recursos. Entretanto, também é tranquilizadora quando falamos de esforço, do decorrente aumento dos recursos disponíveis depois do treino e da sua capacidade de aperfeiçoamento.

O equilíbrio na distribuição das suas tarefas é fundamental para aumentar o seu fôlego e administrar os seus recursos. Nas sucessivas pesquisas sobre o uso da força de vontade, qualquer que fosse a tarefa em questão, o autocontrole das pessoas se deteriorava com o tempo. Uma tarefa que demandasse concentração não levava apenas a uma diminuição da atenção; ela também acabava com a força física (McGonigal, 2013).

Essas constatações levaram os pesquisadores a outra conclusão importante: os recursos dos quais estamos falando são **provenientes da mesma fonte de energia**. Antigamente, pensava-se que a energia gasta para resistir ao doce era diferente daquela empregada para estudar. A partir dos últimos estudos, verificou-se que não. Os recursos são provenientes principalmente da mesma fonte: do córtex pré-frontal, que será apresentado a você em capítulo posterior.

Muitas coisas que você não imaginaria normalmente que fossem da esfera da força de vontade também dependem desse reservatório limitado de forças e o exaurem.
McGonigal, 2013

Você pode pensar que tem um reservatório de autocontrole para o trabalho, outro para fazer dieta, outro para se exercitar e outro para ser agradável com sua família. Sucessivas experiências demonstraram que duas atividades completamente dissociadas – resistir ao chocolate e ler artigos científicos – recorriam à mesma fonte de energia do cérebro: o esforço para resistir à cama quentinha no inverno pode levar a comer mais sobremesa no almoço; resistir ao doce pode levar à procrastinação nos estudos.

O maior problema de ter um estoque único de energias para quem precisa estudar, por exemplo, é que o desgaste excessivo para vencer uma tentação ou conflito em um momento prejudica o autocontrole em um desafio seguinte – no caso, o rendimento nos seus estudos. Diante desses novos resultados, podemos compreender por que é tão difícil manter a constância nos esforços.

Por exemplo: ficar mais tempo com a família, não comer o pote de sorvete sozinho enquanto estuda, deixar de assistir ao seriado e se concentrar no estudo são atividades que usam o mesmo estoque de força de vontade. Todas essas situações podem levá-lo à procrastinação: a cada utilização da força de vontade, o sistema de autocontrole do cérebro torna-se menos ativo. As pessoas que trabalham e estudam, enfrentam desafios ainda maiores para administrar bem os seus recursos.

O segredo para gerenciar a força de vontade consiste em gastá-la de maneira inteligente, ou seja, em tarefas e com estratégias que irão fortalecê-la. Se os recursos energéticos são limitados, é preciso saber onde investi-los e eliminar, ao máximo possível, os conflitos inúteis e o desperdício.

O que são conflitos inúteis?

Vários: ficar muito tempo escolhendo a roupa para ir ao trabalho ou faculdade, demorar para decidir a matéria a ser estudada, hesitar ao escolher o restaurante, ficar resistindo permanentemente às redes sociais, dar ou não atenção a colegas carentes. Você pode não acreditar, mas todos são conflitos que gastam energia do seu estoque de autocontrole, o qual deveria ser direcionado ao estudo. Não levam a nenhuma realização, somente causam desgaste. Esta é uma das grandes contribuições das últimas pesquisas da força de vontade: a necessidade de eliminar os conflitos fúteis, que não fazem diferença na sua vida.

O ex-presidente americano Barak Obama tomou conhecimento das pesquisas sobre força de vontade e decidiu implementá-las em sua vida pessoal: tem apenas duas cores de roupas em seu armário – azul e cinza –, com o objetivo de tomar decisões melhores. Quando questionado sobre as razões pelas quais usa sempre as mesmas cores, Obama justifica: “Pesquisas indicam que qualquer pequena decisão consome recursos do seu cérebro que

poderiam ser utilizados em decisões mais importantes. E eu preciso tomar decisões mais importantes do que o que eu vou vestir.”

Você está consciente de onde está investindo seus recursos de autocontrole? Você tem perdido energia com conflitos inúteis? Quais?

Muitas pessoas pensam que esta condição da falha da força de vontade é um defeito de caráter: que a pessoa é fraca, preguiçosa, sem vontade. Pode ser que não seja assim. É preciso considerar a hipótese de mau gerenciamento do autocontrole ou um esgotamento natural por esforços. Acompanhe o raciocínio: pela manhã, você estava disposto e sem preguiça mental. Por que à tarde você já não teve a mesma disposição? Durante o mês de abril, você estava perseverante. O que aconteceu em setembro?

Por que em um dia o estudo rende e no outro não?

Se a força de vontade é limitada, estaríamos todos fadados ao fracasso?
Kelly McGonigal

A analogia de que a força de vontade funciona como qualquer outro músculo do corpo humano levou à conclusão de que ela pode ficar fatigada se você a utilizar demais, fraca se não a exercitar e fortalecida quando ela estiver devidamente treinada. Essas características da força de vontade instigaram questionamentos diversos, como o citado acima.

Ao buscar respostas, os pesquisadores observaram que tanto o aperfeiçoamento quanto o degaste da força de vontade respondem pela inconstância de esforços e eventuais falhas no autocontrole. Embora sejam distintas, podem ser confundidas; compreender suas diferenças é um pré-requisito para o gerenciamento eficaz de seu autocontrole.

Ops! Falhou porque gastou!

A primeira condição, o **esgotamento** da força de vontade, é aquela em que o desgaste decorre de uma ineficiente administração dos recursos cerebrais.

Os estudiosos chamaram a condição de esgotamento da força de vontade de **depleção do ego**. Esse termo se origina da Medicina, para a qual ***depleção*** é sinônimo de esgotamento e/ou perda de uma substância no organismo. Na Ecologia, o termo é utilizado para designar a extração contínua de um recurso natural que ocasiona a sua escassez ou desaparecimento. Talvez você tenha estudado em Biologia sobre a depleção do cacau. (Preste atenção: não é o mesmo que o Cebolinha falando depressão. É depleção mesmo. A pessoa que sofre de depleção está depletada, não deplimida.)

O esgotamento da força de vontade, ou depleção do ego, está

diretamente relacionada às suas duas características fundamentais, que você já conheceu no capítulo anterior:

1. Ter um estoque limitado;
2. Originar-se da mesma fonte para diferentes desafios.

Quando os pesquisadores chegaram ao tema da força de vontade como um dos principais diferenciais para a autorrealização, passaram a fazer testes em laboratórios para verificar o seu funcionamento, seu desgaste e, posteriormente, a sua recuperação. Segundo várias dessas pesquisas, a depleção vai se instalando no decorrer do dia e do ano, sendo mais ou menos grave dependendo do gerenciamento dos recursos.

O desgaste natural do estoque de energias durante o dia ocorre em função de diversas situações, que veremos adiante com mais detalhes, das quais, na maioria das vezes, não temos consciência. Por exemplo, se você ficou resistindo à tentação de ficar mais tempo na cama, programou a soneca do seu celular para tocar de cinco em cinco minutos, desperdiçou seus recursos antes mesmo de levantar. Na aula ou no trabalho, resistiu à tentação de paquerar o colega bacana? Lá se foi mais um pouco da sua força de vontade. O que sobra quando chega em casa e precisa estudar?

Restará, em seu estoque, bem menos energia do que você tinha ao levantar. Esses desperdícios diários, e alguns são inevitáveis, justificam fazer uma programação em que os maiores desafios, as tarefas mais difíceis, sejam a prioridade na primeira hora da manhã. É natural as pessoas adiarem as tarefas penosas para o final do dia, mas é uma estratégia fadada ao fracasso.

O ideal é estudar os conteúdos que você tem maior dificuldade nos períodos de maior disposição e estudar aqueles que você gosta mais quando tem menos energia.

O esgotamento da força de vontade durante o ano também pode ser decorrente de uma ineficiente utilização dos recursos. Por exemplo: a pessoa pode ter utilizado estratégias que queimaram o seu estoque rapidamente: dormiu pouco, alimentou-se mal, não teve lazer. No final do ano, está depletado.

Acabou a bateria!

Você também pode compreender a condição da depleção do ego através da analogia do estoque de força de vontade com a bateria do celular: você sai com ele recarregado pela manhã, e ele vai consumindo energia durante o dia.

A carga da bateria que você utiliza para falar com alguém no telefone é a mesma carga para acessar a *internet* e acionar o despertador. Os aplicativos que você baixou podem estar consumindo a bateria mesmo que você nem perceba, da mesma forma que alguns conflitos estão consumindo a sua energia, e você não está percebendo esse desperdício. Talvez por isso, instintivamente, as pessoas utilizam a expressão *recarregar as baterias* quando estão cansadas ou depletadas.

Baumeister (2012) e seus colegas fizeram uma das experiências mais elucidativas sobre o esgotamento do autocontrole, conhecida como *a* ***experiência dos rabanetes***, descrita a seguir:

Os voluntários famintos chegaram ao laboratório e encontraram a sala impregnada com o cheiro de *cookies* de chocolate recém assados. Sentaram-se em uma mesa com as seguintes opções: *cookies* quentes, alguns pedaços de chocolate e rabanetes. Alguns voluntários foram convidados a comer os cookies e o chocolate; outros, os rabanetes; e, ao terceiro grupo, também faminto, nada foi oferecido, nem mesmo rabanetes.

Objetivando aumentar ainda mais a tentação, deixaram o grupo sozinho na sala. Os pesquisadores observavam por uma janela oculta. Aqueles que estavam enfrentando a condição do rabanete tiveram as seguintes reações: muitos contemplaram os *cookies* antes de encarar o rabanete; outros pegaram e cheiraram o *cookie* sem comê-lo; teve quem pegou o *cookie*, deixou-o cair e devolveu à tigela rapidamente, resistindo bravamente à tentação. Nenhum deles sucumbiu ao desejo de devorar os *cookies*, apesar da dificuldade. Nesse primeiro momento, a experiência estava indo bem: **ficou evidente que as pessoas precisaram recorrer ao autocontrole para não ceder à tentação**.

Na etapa seguinte, os voluntários foram convidados a resolver um jogo de quebra-cabeças que, na verdade, era insolúvel. O teste tinha o objetivo de verificar quanto tempo eles persistiriam na tarefa.

Resultado: os estudantes que puderam comer os doces persistiram por cerca de 20 minutos, bem como o outro grupo, igualmente faminto, mas a quem não tinha sido oferecido nada e que também não ficaram expostos à tentação dos *cookies*. Os dois grupos tiveram o mesmo resultado.

Já os voluntários expostos à tentação dos doces e a quem foram oferecidos rabanetes desistiram da tarefa em apenas oito minutos. Apesar do sucesso em resistir à tentação anterior, eles não tiveram um desempenho favorável na tarefa seguinte.

Esse experimento foi um dos mais representativos da depleção do ego: explicitou que exercitar o autocontrole, resistir a uma tentação, pode esgotá-lo para uma tarefa seguinte de qualquer natureza. Exemplificou as duas características da força de vontade na prática: que seu estoque é limitado e que as diversas decisões utilizam desse mesmo estoque de energias.

É possível identificar a depleção no cérebro?

Buscando compreender como a depleção do ego ocorre no cérebro, pesquisadores do Canadá expuseram voluntários com eletrodos na cabeça (para fins de registro eletroencefalográfico) a vídeos de animais sofrendo. Metade dos voluntários foi instruída a reprimir suas emoções diante das imagens perturbadoras. A outra metade poderia assistir aos filmes naturalmente, expressando seus sentimentos.

Em seguida, todos os sujeitos da pesquisa foram expostos a um teste de atenção. Resultado: os voluntários que reprimiram suas emoções durante o filme tiveram mais dificuldade que os demais para realizá-lo de maneira eficiente – levaram mais tempo para responder e cometeram mais erros. Os fios fixados no seu crânio revelaram uma atividade acentuadamente lenta nos lobos frontais, causada pela depleção do ego ou esgotamento do autocontrole.

Outros sintomas da depleção do ego, relativos ao retardamento da atividade do córtex pré-frontal, são:

- Capacidade reduzida para controlar pensamentos, sentimentos e ações;

- Lentidão do cérebro: exigência de maior esforço para realizar uma

tarefa considerada fácil;

- A capacidade de detectar erros se deteriora;

- Fadiga mental/da decisão: muitas vezes, a pessoa depletada não consegue tomar decisões simples.

Os estudantes relatam também mais esses sintomas da depleção do ego:

- Ter mau humor, irritabilidade;

- Não se concentrar no que está fazendo, recorrer ao celular continuamente: dificuldade para resistir às tentações de uma maneira geral;

- Tendência de ir pelo caminho mais fácil: evitar os conteúdos com os quais têm mais dificuldade;

- Pensamentos negativos: a pessoa depletada perde a autoconfiança porque percebe que sua produtividade caiu, e os pensamentos negativos tomam conta;

- Emoções negativas: reações exacerbadas. Um filme triste é percebido como muito mais triste, uma imagem agradável produz muito mais felicidade. A dor é percebida com mais intensidade, e os desejos aumentam consideravelmente – é muito mais difícil resistir às tentações quando existe a condição de depleção do ego.

Teste da depleção do ego

Você pode estar se encaminhando para a depleção se estiver apresentando três ou mais dos seguintes sintomas:

- Está mais irritado com as pessoas à volta do que o normal?

- Está excitado/agitado sem razão aparente?

- Está começando a errar muito mais questões que não erraria em condições normais?

- Emociona-se facilmente: chora em comercial de margarina?

- Tem mais dores? No caso das mulheres: os sintomas da TPM se intensificam?

- Aumentou consideravelmente o desejo por doces e *porcarias*?

- Se é fumante ou costuma beber, aumentaram os desejos de fumar e de beber?

- Aumentou o tempo perdido no celular? Não consegue mais resistir?

- Não responde às mensagens das pessoas ainda que esteja mais tempo *on-line*?

- Desistiu da academia ou diminuiu a frequência?

- Gastou mais do que podia?

- Perdeu o controle da bagunça do quarto ou da casa?

Esses são os vários sintomas, que se resumem na fala das pessoas da seguinte forma:

- Perdi o controle da minha vida!! Meu quarto está bagunçado, não tenho rendimento no trabalho, atrasei os conteúdos, não visitei meus avós e faz duas semanas que não vou à academia.

Você se identifica com essa fala? Ela é muito comum. O objetivo é prevenir a depleção do ego para que você não tenha o esgotamento por falta de gerenciamento dos seus recursos um mês antes do seu principal desafio (prova ou apresentação de trabalho). Acredite, é possível. Vamos estudar várias causas, muitas das quais nem se imaginava que poderiam estar consumindo as suas energias!

Nestas páginas do Apêndice, você pode conferir sobre o princípio de conservação de energias, condição na qual as falhas da força de vontade não se relacionam ao esgotamento de energias.

Nestas páginas do Apêndice, você também poderá saber mais sobre o princípio da superação possível – qual é o nosso limite? É possível superá-lo?

Orçamento cerebral: economizando para sobreviver

A decisão de se envolver e aprender ou não se envolver e se proteger pode ser uma decisão muito elaborada e está longe de ser uma decisão consciente e articulada.
Guy Claxton

A partir das pesquisas sobre as falhas da força de vontade, estudiosos norte-americanos sugeriram que o cérebro respeita um *orçamento energético* ao lidar com as tentações e desafios diários: a regra é economizar para a sobrevivência; liberar energia para uma tarefa mais complexa, como estudar horas a fio, somente em caso de *sobra* de recursos.

Como assim? O seu cérebro sovina, ao chegar em casa após um dia inteiro de aula ou de trabalho, pondera se *realmente vale a pena* fazer mais um esforço e estudar mais horas se ainda não estiver devidamente treinado e disciplinado. Ele gasta mais energia quando não estabeleceu o hábito e, enquanto isso não acontece, ele vai tentar resistir e negociar de todas as formas para evitar o esforço. Você se pergunta, conscientemente ou não: de onde vou tirar *mais* energia para estudar? Se você pensar muito, decide que já fez demais por hoje e não faz o esforço extra para se superar.

Esta é uma tendência natural do ser humano: economizar para o caso de ter uma situação difícil adiante; ou seja, o cérebro economiza energias do estudo, do trabalho, de tarefas complexas, da academia para o caso de ter de enfrentar algum imprevisto à frente, como uma doença, uma prova ou outro desafio. Lembre-se de que isso acontece em função do estoque de energias limitado; ele não é programado para ser generoso e distribuir seus recursos em múltiplas tarefas. O cérebro é programado para evitar perdas. Esse é o principal entrave para a mudança de hábitos e é decorrente da chamada lei do menor esforço ou de economia de recursos.

Por conta desse orçamento limitado e da luta pela sobrevivência, o seu

cérebro vai tentar alcançar o seu objetivo com o mínimo de esforço! Também é a razão pela qual você pode preferir buscar uma fórmula mágica ou alguém que lhe diga exatamente o que fazer em detrimento de se esforçar e ter as suas próprias experiências.

Para compreender melhor, vamos comparar o limitado orçamento cerebral com o financeiro. Vamos partir de uma analogia com a sua mesada ou salário e os seus esforços para estudar: você recebe uma quantia e precisa administrá-la até o final do mês, definindo suas prioridades e gastando se tiver dinheiro disponível. Quando surge um programa ou atividade diferente, que não estava previsto no orçamento, você precisa decidir se vai abrir mão ou se vai pedir mais dinheiro para os seus pais ou chefe e receber menos no próximo mês: você gerencia seus recursos conforme sua disponibilidade.

Nos estudos, você age da mesma forma. Se você tem energia suficiente para estudar, segue confiante. Ao primeiro sinal de cansaço, pode sentir que os recursos estão escassos e começa a questionar se o esforço vale a pena.

E quando surge uma atividade diferente, um convite de um amigo ou família, o que você faz? Aceita o convite ou senta e estuda? A tendência será ir pelo caminho mais fácil: e o que gasta menos energia? Obviamente, aceitar o convite dos amigos ou da família gasta menos energia, é o caminho mais fácil, que não exige esforço. Porém, os recursos poderão fazer falta para dar conta de seu cronograma de estudos, e você precisará pensar melhor sobre a sua decisão. Se você alimentar a culpa por não ter estudado, então, o gasto poderá levá-lo a uma *crise energética*. Isso acontece de maneira automática e inconsciente.

Este é um dos grandes segredos do gerenciamento do autocontrole e para alcançar a máxima *performance*: reconhecer que não é tão fácil disponibilizar recursos para os desafios de força de vontade como gostaríamos que fosse.

Quando o cérebro detecta uma queda na energia disponível, fica um pouco nervoso. E se ele ficar sem energia? Tal como os bancos, ele pode decidir parar de gastar e economizar os recursos de que dispõe. Vai se manter num orçamento energético apertado, evitando dispender todo o seu suprimento de energia.

McGonigal, 2013

O princípio do orçamento cerebral é o primeiro passo para gerenciar sua força de vontade com sabedoria. Tal qual o seu orçamento financeiro, é preciso reconhecer o seu estoque cerebral disponível, verificar **em que** você está gastando seus recursos e maneiras de aumentá-lo: quais são os investimentos mais rentáveis para sua força de vontade?

Antes de prosseguir, pare um pouco e preste atenção às suas sensações: você está se sentindo tentado a ceder à tentação do menor esforço e parar a leitura por aqui, ou está motivado para seguir em frente?

As duas formas de pensar: por que é tão difícil fazer o esforço extra

Dois céus eu proclamo então
o do ser que se manteve inerte e parado pela inércia
e do ser que migrou de sua localização
Porque o progresso humano se assenta na transitoriedade
e no reconhecimento de que para fazer a mudança
tanto individual como global o ser deve ser agente dela.
Lucas Lobraico Libermann, estudante de Medicina

Para sobreviver, o homem primitivo desenvolveu o sistema límbico, cujas estruturas regulam os impulsos básicos e as emoções essenciais como o medo, a raiva, a fome e o sexo. As duas principais estruturas que interessam a você para gerenciar o autocontrole com eficácia são as amígdalas e o hipotálamo.

O hipotálamo regula os instintos de sobrevivência e as emoções primitivas de medo e raiva; as amígdalas identificam o que representa uma oportunidade ou uma ameaça. Elas regulam as interações do organismo com o mundo externo que são críticas à sobrevivência do indivíduo e da espécie: as decisões de atacar ou fugir, de copular ou não, de ingerir ou não um alimento. As amígdalas oferecem uma avaliação rápida, pré-cognitiva e emocional da situação em termos de seu valor de sobrevivência (Goldberg, 2002).

É preciso perguntar-se, quando se trata das próprias motivações, se essas duas redes – cabeça e coração, metaforicamente falando – têm a mesma força e se estão indo na mesma direção.
Hanson, 2012

Por que isso é importante para quem quer melhorar a *performance* nos estudos?

Você precisa entender que o seu cérebro, herança desse homem

primitivo, enxerga um artigo, uma prova ou qualquer novo desafio da mesma forma que enxergava os leões, as enchentes, as hienas: uma ameaça à sua sobrevivência. As estruturas cerebrais são as mesmas; portanto, a prova ou os desafios da cidade grande são percebidos de maneira semelhante aos problemas enfrentados nas savanas. Por isso, você precisa reconhecer que é aceitável sentir-se ansioso diante de artigos científicos, uma matéria nova, uma bateria de exercícios, uma prova, ou mesmo com algumas novidades que você está lendo aqui, mas você reconhece que essas reações estão um pouco exageradas, se comparadas aos leões...

O cérebro é projetado para que qualquer novo desafio, oportunidade ou desejo desencadeie algum grau de medo.
Maurer, 2016

O conjunto de reações vinculadas ao sistema límbico pode ser denominado de sistema quente (Mischel, 2016) ou sistema 1 (Kahnemann, 2012): são as reações instintivas, inconscientes, automáticas, que nos tornam mais aptos para enfrentar muitas emergências. Esses impulsos quentes, porém, não são úteis quando o sucesso de determinada situação depende da calma, do planejamento e da solução de problemas com base na racionalidade (Mischel, 2014).

O problema é que agir de maneira automática e instintiva diante de qualquer novo desafio ou tentação não favorece a mudança. Justamente por estar preparado para emergências, seu cérebro prefere economizar os recursos que deveriam ser disponibilizados para metas importantes, como estudar, mudar hábitos, fazer exercícios físicos. Daniel Kahneman, Nobel da Economia, prefere chamar de preguiça:

Uma lei do menor esforço geral se aplica tanto ao esforço cognitivo quanto físico. Essa lei determina que se há vários modos de atingir um mesmo objetivo, as pessoas acabarão por tender ao curso de ação menos exigente. Na economia da ação, esforço é um custo, e a aquisição de habilidade é impulsionada pelo equilíbrio de benefícios e custos. A preguiça é algo profundamente arraigado em nossa natureza.
Daniel Kahneman

Adaptar é mais fácil que mudar

Na evolução da humanidade, a autoconsciência como capacidade de adaptação foi desenvolvida antes do autocontrole. O ser humano precisou desenvolver a autoconsciência para evitar perigos e aproveitar as oportunidades: no caso de precisar surrupiar o alimento de alguém, teria de estar consciente do colega mais frágil do grupo para não se expor com outro mais forte e enfrentar problemas. Aqui, o homem passou a ser exigido em seu autocontrole para não tentar roubar comida ou a fêmea do mais forte por impulso.

Após a tomada de consciência dos desafios, o homem precisou desenvolver o autocontrole, principalmente para viver melhor em sociedade: primeiro, para não se meter em briga com os mais fortes; atualmente, para se manter em seu emprego por conseguir não dizer tudo o que pensa sobre o seu chefe. Começou a desenvolver o sistema frio ou sistema 2, que é racional, cognitivo, lento e responsável pelo autocontrole, que veremos com mais detalhes no próximo capítulo, dada sua relevância para gerenciar a força de vontade.

Essas duas maneiras de pensar e agir do ser humano em sua caminhada evolutiva levaram os neurocientistas a falar metaforicamente da teoria de *duas mentes* em um só cérebro: uma mente que age por impulso e busca gratificação imediata (amígdala e hipotálamo), e a outra versão, que busca exatamente o oposto – controla os impulsos e adia a gratificação imediata para alcançar as metas de longo prazo (córtex pré-frontal ou lobos frontais).

Os pesquisadores salientam que qualquer novo desafio, por mais simples que seja, instala um conflito entre o *Eu Instintivo* (sistema quente ou 1) e o *Eu Racional* (sistema frio ou 2).

Se você se dispersar do seu objetivo e começar a pensar que está se boicotando ou é preguiçoso, pense que está diante do grande desafio à força de vontade: compreender que enquanto uma parte do cérebro quer uma coisa, a outra parte quer exatamente o oposto. Quando se instala esse conflito desejo x resistência, o corpo dispara as reações de estresse, as quais, em nível elevado, inibem a ação do sistema racional. Lembre-se de que isso ocorre em situações simples, desde quando você pensa em mudar de restaurante ou de

método de estudo, até quando se prepara para ingressar na universidade, mudar de cidade ou defender sua tese:

Todas as mudanças, até mesmo as positivas, podem ser assustadoras. As tentativas de alcançar objetivos de formas radicais ou revolucionárias em geral não dão certo, pois aumentam ainda mais o medo. O medo de mudar está enraizado na fisiologia do cérebro e, quando toma conta da nossa mente, pode impedir a criatividade, a mudança e o sucesso.
Maurer, 2016

O autor alerta para o fato de que tentar fazer mudanças radicais na rotina equivale a subir uma ladeira correndo: sua energia pode acabar antes de você chegar ao topo ou, só de pensar que tem um caminho difícil pela frente, você acaba desistindo logo depois de ter começado. Nestas páginas do Apêndice, você pode refletir sobre o seu sistema quente e o frio.

Como é possível fazer o cérebro colaborar quando você estabelece uma meta?

Você decidiu estudar no exterior, fazer um doutorado, ou fazer o Enem. Seja qual for o seu desafio, tem muita matéria para estudar e não sabe por onde começar. O que é possível fazer?

Dividir sua caminhada em pequenos passos! A velha e boa sugestão de estabelecer submetas que levam à realização da meta principal serve para convencer o seu cérebro de que o desafio a que está se propondo não é tão impossível nem tão ameaçador quanto possa parecer. Essa estratégia, de diminuir em pequenas etapas seu objetivo, também serve para monitorar os avanços, mas, principalmente, para diminuir a resistência do cérebro em encarar mudanças. Por isso, evite fazer programações muito extensas, horários inflexíveis, porque sua amígdala não vai reagir bem. Não serão liberados recursos. Lembre-se: o cérebro vai ter sempre a tendência a economizar energias; pequenas metas aumentam as chances de alcançar grandes resultados, sem tanta resistência.

Essa ideia parte do método Kaizen, baseado na filosofia taoísta. Ele propõe usar passos pequenos para estabelecer um hábito. Todos conhecem a célebre frase na qual esse método se baseia:

Uma jornada de milhares de
quilômetros começa com um único passo.
Lao-Tsé

E qual é o segredo desse método?

Pequenos objetivos não despertam a amígdala e suas reações de luta ou fuga. A resistência à mudança diminui, pois ela não é percebida como tão ameaçadora. O cérebro vai sendo gradativamente conquistado para aderir à mudança e colaborar com a realização da sua meta. A continuidade em dar pequenos passos permite a ativação do sistema frio e racional, garantindo a constância de esforços:

O cérebro cria um software para a mudança desejada, estabelecendo novas vias nervosas e criando novos hábitos.
Maurer, 2016

Pequenos objetivos também satisfazem a necessidade do cérebro em fazer *qualquer coisa* em direção à sua meta, aliviando a ansiedade de não conseguir fazer *absolutamente nada*. O mesmo autor enfatiza:

Grande objetivo = medo = acesso restrito ao córtex pré-frontal = fracasso

Pequeno objetivo = medo contornado = córtex envolvido = sucesso

Em relação aos estudos, qual a melhor estratégia para começar uma jornada?

Em primeiro lugar, você precisa ter um plano de estudos razoável, que seja exequível sem ativar a sua amígdala. Em segundo, se você ainda não tem o hábito de estudos, você pode utilizar a técnica *pomodoro*.

Em que consiste essa técnica?

Ela é uma técnica de gerenciamento **do tempo** e não de estudos. Consiste em dividir o seu tempo em períodos de 25 minutos para realizar as tarefas. Você planeja as tarefas, divide os tempos e programa o alarme. Faz um intervalo de 3-4 minutos e retoma mais 25 minutos.

A técnica recebeu esse nome porque o seu propositor utilizou um cronômetro em forma de tomate como alarme. Você pode utilizar para começar

a ter disciplina nos estudos e depois aumentar gradativamente o tempo. Lembre-se: aumente o tempo sem ativar a amígdala. Um passo de cada vez. À medida que você aumentar o tempo de estudos, aumenta a participação do córtex pré-frontal e você vai começar a sentir as emoções positivas relacionadas às pequenas conquistas diárias.

A técnica *pomodoro* é uma estratégia que pode ser utilizada em qualquer meta, visando a superação gradual e constante. O principal objetivo é vencer a resistência de implementar a mudança; ***ainda não é*** uma estratégia de ***manter*** a mudança e fortalecer a força de vontade e sim uma estratégia para ter **iniciativa**, como o método Kaizen.

Essas estratégias também podem ser usadas especialmente naquelas semanas em que, por mais que você tente, não consegue começar e muito menos manter qualquer esforço. Por diversas razões, você não está estudando com produtividade, não está cumprindo as tarefas no trabalho, não está fazendo academia, está comendo somente porcarias e o seu quarto está uma bagunça: você sente que perdeu totalmente o controle! Nesses dias, a técnica *pomodoro* pode ser útil para retomar o rumo de sua vida.

Você pode começar estudando um período de 25 minutos e a cada intervalo de 3 minutos fazer alongamento, abdominais, jogar alguma coisa fora para diminuir a bagunça. A opção que tem se mostrado mais eficiente é intercalar um breve período de estudos com exercícios físicos.

No nosso trabalho, as pessoas que fizeram três minutos de abdominais a cada vinte e cinco minutos de estudos conseguiram estudar uma hora e vinte e cinco minutos e fizeram, no mínimo, quinze minutos de abdominais. Saíram de um estado de inércia total para um movimento mínimo de estudo e de atividade física, já podendo perceber as pequenas recompensas. Depois desse primeiro impulso, é mais fácil prosseguir e buscar a superação gradativa (sem apavorar a amígdala).

Se você trabalha e estuda, e os 25 minutos se tornam um desafio muito grande, aproveite qualquer intervalo para ler um parágrafo, resolver um teste. Você vai sentir que está avançando na sua meta.

A grande sacada é usar estratégias para desativar a amígdala através

da respiração diafragmática, do exercício físico, do treino de *neurofeedback* e da meditação, entre outras técnicas. Você pode agora ir até estas páginas do Apêndice e começar a praticar o treino respiratório.

Parte 2
Componentes para o gerenciamento eficaz da força de vontade

- O desafio de manter os esforços
- Quem é o CEO da força de vontade?
- Qual é a sua meta desafiadora?
- O que realmente importa?
- E a motivação, onde fica?
- Você acredita que tem capacidade para alcançar seu objetivo?
- Otimismo

O desafio de manter os esforços

A eficácia do gerenciamento da força de vontade não depende somente de um córtex pré-frontal saudável, sem lesões, mas também dos objetivos e valores, além de motivações bastante fortes para superar os obstáculos ao longo do caminho. Nessa parte da leitura, você conhecerá os componentes da força de vontade:

1. **Saúde cerebral:** sono, alimentação, exercícios físicos e outros fatores que influenciam na saúde do cérebro.
2. **Meta qualificada**: objetivos traçados de acordo com os valores pessoais e o propósito de vida.
3. **Valores**: o fator conscienciosidade é fundamental para superar os desafios.
4. **Motivação**: desejo de realização; querer buscar o diferencial.
5. "**Maestria" ou crença de auto eficácia**: crença na capacidade de ser um agente ativo na determinação do próprio comportamento.
6. **Otimismo**: inclinação para antever o melhor resultado possível; expectativas favoráveis sobre o futuro.

Quem é o CEO da força de vontade?

Os lobos frontais são para o cérebro o que um maestro
é para uma orquestra, um general para um exército,
o diretor-executivo para uma corporação.
Goldberg (2002)

Você sabe que CEO é o chefe executivo de uma empresa, é o líder que tem habilidade e competência para representar a empresa. No cérebro, o córtex pré-frontal é considerado o CEO do autocontrole. Ele é o principal responsável pelas chamadas funções executivas (FE): definição de metas, planejamento, tomada de decisões, automonitoramento, entre outras. É o responsável pelo que chamamos anteriormente de sistema frio ou 2, o sistema racional; entra em ação com a desativação do sistema quente.

O cérebro trabalha como um sistema completo; sendo assim, atribuir alguma função – como atenção ou emoção – a apenas uma parte dele acaba sendo uma simplificação (Hanson, 2012). Para fins didáticos, estudiosos sugerem funções às estruturas cerebrais, mas é importante considerar a permanente interconexão entre elas.

Em se tratando de força de vontade, foi a partir de 1848 que cientistas começaram a associar o córtex pré-frontal às funções executivas, graças ao caso de Phineas Gage. Ele era líder de ferroviários em Vermont, admirado pela família e amigos. Tinha boa reputação como um trabalhador forte, inteligente e eficiente, além de ser considerado um exemplo de autocontrole. Seu médico descrevia-o como dono de uma vontade e de uma constituição física férreas.

No verão daquele mesmo ano, houve um acidente com os explosivos utilizados para detonar uma rocha e abrir caminhos na estrada: a explosão foi precipitada e projetou uma barra de ferro de quase um metro e seis quilos no crânio de Gage. Ele sobreviveu ao acidente, conseguia falar, caminhar e, em dois meses, estava curado da infecção que o acometeu no ferimento. Parecia ter condições de seguir sua vida normalmente, mas sua personalidade ficou

alterada: sua vontade férrea desapareceu, e ele passou a ter comportamento impulsivo, agressivo e socialmente desajustado até a sua morte, em 1861.

Phineas Gage tornou-se um caso clássico nos livros de ensino de neurologia. A parte do cérebro que ele perdeu, o córtex pré-frontal, passou a ser associada às funções mentais e emocionais que ficaram alteradas. Seu médico, John Harlow, escreveu: *o equilíbrio entre as faculdades intelectuais e as propensões animais parece ter sido destruído*.

Depois do caso de Gage, e especialmente nas últimas décadas, os lobos frontais tornaram-se foco de intensas investigações científicas. Hoje se sabe que o córtex pré-frontal desempenha um papel fundamental na formação de metas e objetivos, no planejamento de estratégias de ação necessárias para a consecução destes objetivos e, finalmente, na avaliação do sucesso ou do fracasso dessas ações (Goldberg, 2002). Para compreender e qualificar o gerenciamento da força de vontade, os pesquisadores passaram a dar mais atenção ao córtex pré-frontal.

Origens das funções executivas (FE)

Você já sabe que, na caminhada evolutiva, à medida que o ser humano evolui, ele vai adaptando as mesmas estruturas cerebrais para novas funções, modificando-as respeitando a economia de recursos. O autocontrole ou a força de vontade na evolução humana partiu de controles primários dos movimentos – andar, correr, mover-se em direção ao alimento.

Posteriormente, desenvolveu-se pelas exigências de viver melhor em grupo – quando a comida era dividida, com frequência, era o macho maior e mais forte que podia escolher primeiro o que comer, enquanto os outros esperavam a sua vez de acordo com o *status* (Baumeister, 2012). Isso já era o exercício do autocontrole para a evitação do perigo e garantia de comida – o indivíduo usava a força de vontade para não se meter em confusão com outros mais fortes e garantir sua sobrevivência.

Nos dias de hoje, a força de vontade também é exigida para qualificar as interações sociais além da alimentação. As chamadas funções executivas são responsáveis pelo controle dos pensamentos e emoções, da atenção, das decisões mais inteligentes. As influências corticais também ajudam a adiar

uma recompensa no momento presente, com a finalidade de obter uma maior no futuro (Hanson, 2012).

O córtex pré-frontal decide em que você vai investir a sua atenção e energia: ele corrige a rota de seu interesse, lembra você do conteúdo a ser estudado. Quando você chega em casa, é ele o chefe que decide se você vai ficar no celular ou estudar o que está programado. Se você se permitir ficar em conflito, não consegue decidir pelo mais produtivo: o Eu racional (vulgarmente conhecido por anjinho) e o Eu instintivo (chamado carinhosamente de diabinho) podem gastar todo o seu estoque de energias tentando decidir entre o caminho mais fácil e o mais produtivo. Quem será o vencedor nessa batalha?

Sono: recarregando as baterias

Pode ser muito óbvio para uns, mas sempre há alunos que insistem em dormir menos do que seu corpo necessita, acreditando que isso pode ser o diferencial. É verdade que, muitas vezes, as pessoas dormem pouco, mas é preciso ter equilíbrio.

Muitas pessoas ainda insistem em dormir cinco horas por noite para dar conta de suas tarefas. Você pode até dizer que conhece pessoas que alcançaram a vaga em uma federal, que são bem sucedidas e que dormiram pouco, mas não é o ideal e tampouco comum. Percebemos que é muito difícil as pessoas alcançarem alta *performance* sem respeitar a sua carga horária de sono.

Você lembra a analogia do estoque da força de vontade com a bateria do celular? Uma noite mal dormida equivale a sair com a bateria pela metade, depletado. Isso não costuma ser muito bom, certo? Você não gostaria de enfrentar os seus desafios com o seu estoque de força de vontade diminuído, gostaria?

Não adianta ter esperanças em ter força de vontade sem uma carga horária de sono adequada às suas necessidades e, principalmente, sem regularidade: o cérebro não assimila adequadamente a glicose do fluxo sanguíneo. Por isso, a força de vontade fica seriamente comprometida.

O córtex pré-frontal exige a glicose que seria assimilada com um sono regular e de qualidade: seu corpo e o seu cérebro pedem glicose, mas por mais que você consuma açúcar, eles não vão absorvê-la adequadamente, repercutindo em menos autocontrole. Descontrolado pela privação de sono, o seu sistema de alarme reage exageradamente ao estresse comum do dia a dia: fica em um constante estado fisiológico de luta ou fuga. A carência de sono pode levar à redução das seguintes capacidades:

1. Concentração
2. Memória (especialmente de curto prazo)

3. Resolução de tarefas complexas
4. Pensamento crítico
5. Tomada de decisões
6. Comunicação
7. Criatividade
8. Capacidade motora e coordenação
9. Percepção

Nenhuma motivação ou responsabilidade, mesmo em situações arriscadas ou potencialmente perigosas, é capaz de se sobrepor às consequências poderosas e inevitáveis da perda de sono extensiva ou cumulativa: o prejuízo do desempenho e o sono involuntário.
Maas, 2000

Você pode ver que as capacidades que ficam reduzidas são de responsabilidade do córtex pré-frontal, aquela parte do cérebro solicitada para gerenciar a sua força de vontade. Para evitar essa condição indesejada, não tente superar seus limites se privando do descanso. Invista, principalmente, na regularidade do sono. Os cochilos podem resolver alguns sintomas característicos da privação de sono, mas lembre-se de que a regularidade é o fator mais importante para que o seu córtex pré-frontal tenha melhor aproveitamento da glicose disponível.

Quando falamos em regularidade, falamos de um horário para dormir e para acordar sem grandes flutuações: não adianta acordar cedo todos os dias e dormir até às 12 horas no domingo. Isso desregula o seu sono e prejudica o rendimento na semana.

É importante dormir e acordar cedo para melhorar a performance?

Maas (2000) fala sobre a importância da regularidade do sono e a quantidade de horas (8 a 10 horas por noite); o horário não é citado como relevante para o desempenho de uma maneira geral. Apesar dos estudos não confirmarem, é possível perceber que as pessoas que dormem e acordam cedo têm a sensação de aproveitar melhor o dia, são mais dispostas, mais positivas e empreendedoras. Antônio Ermírio de Moraes, Jorge Paulo Lehman, Barak Obama, Ayrton Senna são exemplos de pessoas que seguiam esse hábito.

No programa de gerenciamento da força de vontade direcionado aos estudos, sugerimos que as pessoas durmam mais cedo para estudar pela manhã, antes de todas as atividades diárias. À medida que o dia passa, a depleção se instala por causas diversas: é mais difícil estudar à tarde ou à noite, ao chegar em casa. Acordar antes de todos, quando não há tantos ruídos e distrações, e o estoque de energia ainda está preservado, é uma estratégia que tem se mostrado muito útil para enfrentar os desafios da força de vontade.

Você já experimentou acordar às 5h30min, estudar, trabalhar, ir para a academia e às 12 horas ter a sensação boa de já ter aproveitado bem o seu dia? Se você já experimentou, com certeza sabe do que estamos falando. Se ainda não, e quiser experimentar, nestas páginas do Apêndice, você encontra dicas para dormir e acordar mais cedo. Vale muito a pena tentar.

Teste. Como está a qualidade do seu sono? Avalie as seguintes questões:

1. Você precisa de despertador para acordar pela manhã?
2. Tem dificuldade para levantar da cama?
3. Aciona a soneca diversas vezes?
4. Sente sono durante a aula ou enquanto estuda?
5. Sente-se cansado ou irritado durante o dia?
6. Sente muito sono após o almoço?
7. Adormece facilmente em qualquer lugar?

Apenas três respostas afirmativas são suficientes para você investir na qualificação do seu sono.

O movimento leva à ação

A atividade aeróbica tem um efeito drástico sobre a adaptação, regulando sistemas que podem estar em desequilíbrio e otimizando os que não estão. É uma ferramenta indispensável para qualquer um que queira atingir seu pleno potencial.
Ratey, 2012

Nossos ancestrais, que precisavam se movimentar para buscar alimento ou condições melhores de sobrevivência, criaram conexões cérebro-corpo que associam o movimento físico com o gerenciamento da força de vontade: o movimento ficou associado à mudança, à busca, ao enfrentamento do novo, à aprendizagem e à diminuição da ativação das amígdalas.

Levando esse dado em consideração, você acha que é inteligente estudar, trabalhar, empreender, sem fazer exercício físico aeróbico? Você fica durante horas a fio sentado, e o seu corpo não sente que está em uma tarefa que exige força de vontade e aprendizagem simplesmente porque não existe movimento.

Se você ainda não incluiu uma atividade física em sua rotina, faça isso hoje mesmo. Uma estratégia bastante interessante, que muitas pessoas utilizam, é fazer uma corrida ou caminhada e aumentar o tempo praticado em um minuto todos os dias; ajuda muito para aumentar o estoque de energias também para o estudo. Uma pesquisa americana propôs que os alunos estudassem os conteúdos mais difíceis após a prática de exercícios e percebeu que os resultados foram muito positivos. Pode ser uma estratégia interessante fazer o mesmo: estude o conteúdo que você tem maior resistência logo após a academia. Costuma dar bons resultados.

Estudar é uma tarefa que consome bastante energia do nosso estoque de força de vontade. Por isso, o ideal, principalmente para as pessoas que trabalham, é estudar antes de ir para os compromissos diários, para garantir melhor rendimento. Os exercícios físicos podem ser realizados em períodos menores, aproveitando qualquer espaço de tempo ou lugar (subir e descer

escadas, caminhar sempre que possível, entre outras opções).

Alunos de cursinho ou colégio que não trabalham e podem frequentar uma academia, é interessante combinar com o *personal trainer* para evitar treinos exaustivos, que possam exaurir a força de vontade na academia. Fazer um pouco todos os dias, sem exageros, fortalece seu córtex pré-frontal.

Qual é a frequência de exercícios físicos indicada para melhorar a performance cognitiva?

Nós sugerimos às pessoas que têm disponibilidade, praticar alguma atividade física 40 minutos por dia, em detrimento de um treino de uma hora ou mais, 2 ou 3 vezes por semana. Aqueles que optam por essa programação percebem uma melhora significativa em sua *performance* intelectual e em sua disposição. Isso se justifica pelo aumento da proteína BNDF, chamada *fertilizante do cérebro*, que está diretamente relacionada à memória e à aprendizagem. O exercício diário aumenta o BNDF muito mais rapidamente do que práticas em dias alternados. Escolha uma atividade aeróbica que você aprecie; você terá mais qualidade na sua preparação e muito mais força de vontade.

Outras vantagens de manter a atividade física:

- Fortalece o sistema cardiovascular;
- Aumenta a circulação sanguínea e a disponibilidade de glicose: regula o abastecimento de energia;
- Reduz a obesidade;
- Aumenta o limiar de luta ou fuga;
- Estimula o sistema imunológico;
- Aumenta o autocontrole e melhora o humor;
- Auxilia na liberação da serotonina;
- Aumenta a motivação através do aumento de dopamina, neurotransmissor que promove uma regulação mais estável, um antídoto para os vícios.

Quando você se move, está inerentemente aumentando a motivação pelo fortalecimento das conexões entre

os neurônios de dopamina.
Ratey, 2012

Sem comida, sem autocontrole!

Outro combustível muito importante para a força de vontade, obviamente, é a glicose. Muitos estudos foram realizados sobre a relação da taxa glicêmica e o autocontrole.

À medida que o corpo usa a glicose durante o autocontrole, ele começa a ter anseio de comer coisas doces – as pesquisas demonstram que são os doces, e não os salgados. Somente o ato de pensar em exercer o autocontrole faz com que o cérebro necessite de glicose, e a tendência de atacar a geladeira aumenta.

Café da manhã

Tomar um reforçado café da manhã também é uma recomendação antiga, desde os tempos da sua avó. Embora não seja novidade, muitas pessoas ainda insistem em trocar o café por mais alguns minutos na cama. Sabemos o quanto isso é tentador, mas se você sabe que o cérebro precisa de glicose, qual a razão para não lhe fornecer o combustível adequado antes de sair de casa?

Em um experimento realizado com o objetivo de verificar a relação entre o café da manhã e a depleção do ego, ela foi facilmente comprovada. Todas as crianças de uma turma receberam instruções de nutricionistas para não tomar café da manhã em um determinado dia, e, depois, por meio da atribuição aleatória, metade das crianças tomou um café da manhã na escola, enquanto a outra metade não comeu nada.

Durante a primeira parte da manhã, as crianças que tomaram café na escola aprenderam mais e foram menos travessas, de acordo com a avaliação dos monitores que não sabiam quais as crianças que tinham se alimentado. Mais tarde, depois que todas fizeram um lanche saudável no meio da manhã, as diferenças desapareceram como que por encanto (Baumeister, 2012).

Hormônios femininos

O corpo utiliza muita glicose durante a TPM; por isso, diminuem o autocontrole emocional, a concentração e a disposição geral, e aumenta a necessidade, muitas vezes *incontrolável*, de ingerir açúcar por parte das mulheres. O tratamento precisa ser preventivo: alimentação saudável (mínimo de conservantes) e, principalmente, exercícios físicos.

Vários autores chegaram à mesma conclusão: sem glicose, não existe força de vontade.

Aparentemente, a depleção do ego desloca a atividade de uma parte do cérebro para outra – do córtex pré-frontal para o *núcleo accumbens*. O cérebro não para de funcionar quando a glicose está baixa. O córtex pré-frontal participa menos, aumentando a necessidade de se alimentar e, principalmente, de recorrer a doces (Baumeister, 2012). Lembre-se do que você aprendeu lá na escola: os alimentos são fonte de energia para realizar as suas metas.

O ambiente pode interferir no estoque de força de vontade?

O ambiente físico influencia no seu estoque de força de vontade, e você já experimentou isso na pele, literalmente. Preste atenção às condições do ambiente em que você estuda: luz, temperatura, organização, ruídos. Um ambiente desorganizado, no qual você precisa se esforçar para superar problemas ou manter a atenção por conta da bagunça, diminui sua força de vontade. Você "queima" suas reservas para administrar problemas menos importantes.

Se o ambiente estiver muito quente ou muito frio, seu organismo gasta energia para autorregular sua temperatura, não é mesmo? Então, nem sente para estudar se a temperatura do ambiente não estiver agradável para você. Não tem ar-condicionado em casa e faz dias de muito calor? Estude no cursinho ou em uma biblioteca.

Pesquisas sobre a força de vontade verificaram que existe uma relação entre bagunça do ambiente e falta de autocontrole: a desorganização torna as pessoas mais autoindulgentes em relação à organização e à limpeza. Por isso, tente manter a ordem no seu quarto e na sua casa, evitando a depleção do ego por desorganização ambiental e o conhecido círculo vicioso: bagunça-depleção-depleção-bagunça.

Os ruídos podem ser amenizados com o uso de protetores auriculares – não é possível educar os vizinhos ou colegas de apartamento. É importante minimizar o desconforto e melhorar o que puder ser melhorado, mas não se atenha a esses detalhes: pessoas resilientes alcançaram a aprovação morando em condições adversas.

O problema das cidades grandes

As pessoas que vivem em grandes centros urbanos estão em desvantagem quanto ao combustível que move suas ações. Podem ter foco, mas gastam muito mais energia do que aquelas que vivem em cidades menores: “O excesso de ruído do tráfego e luzes de *neon* piscando causam a fadiga cerebral. Nessas circunstâncias, o córtex pré-frontal se esforça demais, de modo a diminuir o autocontrole.” (Wilhelm, 2016).

Também foram encontradas evidências de que as condições urbanas – trânsito, ruído, poluição e violência – comprometem circuitos cerebrais relacionados ao esgotamento físico e mental e causam a superestimulação da amígdala (Lindenberg, 2016). Vivendo em uma cidade grande, você está constantemente gastando parte do seu estoque de energias na *luta pela sobrevivência*, administrando o excesso de elementos. Cidades violentas causam a depleção do ego mesmo antes de sair de casa, mantendo a amígdala constantemente ativada.

Qual a melhor estratégia para minimizar a depleção causada pelos problemas de grandes metrópoles? A respiração diafragmática, principalmente, porque auxilia no aumento do limiar de luta e fuga. Pare um pouco para respirar agora. Das causas citadas até aqui, sono, alimentação, sedentarismo, ambiente, qual está influenciando mais a sua performance? Qual é a atitude imediata para diminuir essa perda de energia?

A neuroquímica da força de vontade

É tudo uma questão de comunicação. O cérebro é composto de 100 bilhões de neurônios de vários tipos que conversam uns com os outros por meio de centenas de elementos químicos diferentes, para governar cada um de nossos comportamentos e ações.

Ratey, 2012

Esses elementos químicos são os chamados neurotransmissores, responsáveis pela comunicação entre os neurônios. Eles influenciam desde o foco de nossa atenção, na busca por recompensas e resultados, até as sensações de bem-estar.

Vários neurotransmissores estão envolvidos na motivação e na força de vontade: dopamina, serotonina, norepinefrina. Daremos atenção especial à dopamina e ao sistema de recompensa, conhecido como o sistema motivacional mais primitivo do cérebro que, se melhor compreendido, minimiza os desvios de rota e facilita a retomada das tarefas que levarão ao seu objetivo.

Assim como as outras estruturas e sistemas cerebrais, o ser humano precisou utilizar o sistema de recompensa do cérebro para sobreviver: desejar a comida, o acasalamento. Quando este sistema é ativado, nos sentimos alertas, imaginamos que nos sentiremos bem se buscarmos a recompensa almejada e agimos em direção a ela. Ocorre a liberação de dopamina, que assegura que o ser humano busque a satisfação e se movimente para isso.

O problema é que, nos dias de hoje, as pessoas têm muitas fontes possíveis de tentações – comida e sexo são as mais acessíveis e menos viciantes se comparadas aos vícios modernos.

Quando acrescentamos a gratificação instantânea da tecnologia moderna a esse sistema primitivo de motivação, acabamos com dispositivos de abastecimento de dopamina praticamente impossíveis de desativar: são poucas as coisas jamais sonhadas, fumadas ou injetadas tão viciantes para

o nosso cérebro
quanto a tecnologia.
McGonigal, 2013

Nos tornamos reféns dos diversos aparelhos e suas redes sociais, com interferências graves nos relacionamentos e na concretização de nossas metas. Estamos sempre em busca da expectativa de recompensa; não necessariamente da satisfação do desejo.

Para quem gosta de videogame, é importante saber que eles elevam o influxo de dopamina no cérebro equivalente ao da anfetamina, prendendo o jogador à cadeira e aos objetivos virtuais, distanciando-o dos reais. Outras atividades que liberam a dopamina, causando o ciclo desejo - ansiedade - vício, são: comprar, fumar, beber, comer (principalmente doces), qualquer tipo de jogo, *zapear* na internet, maratonas da sua série preferida.

Os altos níveis de dopamina podem nos levar a cair em tentação em qualquer área, aumentam a necessidade de gratificação imediata e, consequentemente, diminuem a atenção nos objetivos de longo prazo. O problema é que, ao liberar dopamina, o centro de recompensa também manda uma mensagem ao centro de estresse do cérebro. Esse mecanismo desencadeia ansiedade, e o objeto de desejo passa a ser uma necessidade de sobrevivência – o desejo causa expectativa (pode levar à ação), mas, ao mesmo tempo, estresse.

Veja o seguinte exemplo, comum em estudantes: você saiu da aula satisfeito por ter compreendido a matéria. O prazer de aprender faz com que você sinta a expectativa de recompensa: aprovação. A dopamina é liberada, como um instinto motivacional para a ação. No caminho para casa, você se sente motivado, feliz e levemente ansioso, mas, quando chega em casa, você... corre e assalta a geladeira! Fica uma hora *zapeando* no celular sem perceber!

O que aconteceu? Aquela pessoa motivada foi abduzida no caminho para casa? Em primeiro lugar, é preciso compreender que sem a promessa de recompensa – associar superações à aprovação – a pessoa ficaria sem motivação, sem desejo. O indivíduo que não consegue ter seu sistema dopaminérgico ativado com seus avanços pode estar deprimido.

A expectativa de recompensa para continuar é normal e é positivo sair da aula motivado e otimista. É preciso liberar dopamina para dar início às atividades, mas é preciso se reeducar e agir em direção ao que é prioritário.

Em segundo lugar, se você ainda é muito jovem, precisa reconhecer que a forma como você se recompensou até aqui pode estar interferindo na sua concentração hoje. Quando você estava no ensino médio, estudava pouco e tinha muitas gratificações imediatas por longos períodos: jogando, ficando nas redes sociais, alcançando seus objetivos com notas medíocres. Seu cérebro chegou até aqui viciado: não aprendeu a buscar recompensas inteligentes que liberem dopamina lentamente e equilibrem o funcionamento cerebral sem viciá-lo.

Talvez você ainda não saiba adiar a gratificação para alcançar as metas de longo prazo. Por isso, você deseja a recompensa – a aprovação –, mas esse desejo também dispara a ansiedade. Sem autoconsciência desse processo, você cede a qualquer gratificação imediata que esteja ao seu alcance – geladeira, celular, seriados. A pessoa motivada que estava em aula não foi abduzida no caminho para casa, apenas não *esticou* a sua recompensa para o longo prazo. Acabou cedendo a qualquer tentação do caminho, sem vontade, tal qual um zumbi.

Em terceiro lugar, precisamos reconhecer quando a dopamina é liberada e sentimos a ânsia pela promessa de recompensa de maneira a ficar obcecados, impulsivos, com maior tendência a perder o controle e nos distanciar da nossa meta principal. A promessa de alívio da ansiedade através da realização do desejo incontrolável leva as pessoas a cederem de maneira mais rápida e intensamente a qualquer tentação do caminho.

Quando você se senta para estudar, começa a aprender e aumenta a ansiedade; é a promessa de recompensa e de alívio que atuam. É normal em todo o processo de aprendizagem. O cérebro quer manter seu equilíbrio, e quando esse mecanismo é disparado, a intenção será tentar aliviar a tensão de qualquer maneira, e os hormônios do estresse são igualmente liberados – é um dos mecanismos causadores da depleção.

Qualquer tentação nesse estágio fica ainda mais irresistível: estabelece-se um conflito entre o que precisamos fazer (resistir e estudar) e o

desejo de aliviar a tensão – ceder para se sentir melhor. Na maioria das vezes, ceder à tentação vence a batalha. Você cede, para ver se consegue se sentir melhor...

O problema é que você cede, mas não se sente melhor; você sabe bem disso. A ansiedade pela gratificação imediata que nos leva a ceder também leva à culpa, vergonha e arrependimento. Na verdade, foram falsas promessas de recompensa e de alívio. Você entra em um ciclo de culpa e tentação e fica difícil sair dele.

As promessas de recompensa e de alívio estão associadas às perdas de autocontrole de todo o tipo, em decorrência da depleção pelo conflito: os endividados compram mais; as pessoas que sentem vergonha de estar acima do peso comem muito mais; os procrastinadores perdem definitivamente seus prazos e assim por diante.

Para libertar-se de falsas promessas de recompensa, analise:

- Quais são suas falsas promessas de recompensa, que disparam a dopamina de maneira viciante em você? WhatsApp, Instagram, compras *on-line*?
- O que está fazendo de você um zumbi?
- Para quem trabalha e tem pouco estoque de energias disponível para estudar, é preciso atenção redobrada. Você está ciente das falsas promessas de recompensa? Quais são as que afligem você?
- Quando você se senta para estudar e sente ansiedade, de que forma tenta resolvê-la?
- Se você está agindo sem autocontrole, o que poderia fazer para evitar as tentações e distrações?

Quando nos libertamos da falsa promessa de recompensa, muitas vezes constatamos que aquilo em que buscávamos felicidade era a principal causa de nosso sofrimento.
McGonigal, 2013

Recomeçar sempre é melhor do que continuar?

Muitas vezes, quando o ano está começando, nós sentimos que podemos mudar, fazer diferente. Essa sensação trouxe você até aqui. A

resolução de ser e fazer diferente desencadeia uma sensação de controle e alívio, que é um dos objetivos dos neurotransmissores – modular os estados de ânimo.

A decisão de mudar desencadeia sentimentos de esperança, de entusiasmo, de excitação (ativação da dopamina), mas que podem ser significativos engodos para o cérebro. Se nossas expectativas de realização não são alcançadas (raramente são), e precisamos passar para a fase da força de vontade, mas não conseguimos, somos arrebatados por sentimentos de culpa, vergonha e inadequação.

Depois dessa fase, nós voltamos a reagir com alguma estratégia nova – um curso, uma dica, um novo professor, qualquer coisa – e renovamos as esperanças. Instala-se um ciclo de falsas esperanças: constantes recomeços sem resultados. Os pesquisadores batizaram esse fenômeno de *síndrome da falsa esperança*. Nesse caso, o vício é o *recomeço* persistente, sem finalização nos empreendimentos.

Muitas pessoas gostam dessa fase inicial: decidir mudar, fazer o planejamento; por isso, pode parecer para algumas pessoas que é tão fácil estar sempre recomeçando. Porém, quando chega a parte da realização propriamente dita – diminuir conflitos, enfrentar o medo, exercer autocontrole, fazer renúncias – as pessoas desistem.

O vício no entusiasmo do recomeço é difícil de identificar e tratar; é uma verdadeira armadilha da força de vontade. A transição do desejo para o esforço está fortemente relacionada à superação da síndrome da falsa esperança. A busca pela realização de uma meta não é um permanente recomeço, como se fosse um eterno início de namoro.

Existe um limiar sutil entre a motivação de que precisamos
para fazer uma mudança e o tipo de otimismo irrealista
que pode sabotar as suas metas.
McGonigal, 2013

Por que é importante evitar conferir as redes sociais no seu intervalo de estudos?

Você certamente já compreendeu: as redes sociais elevam o influxo de

dopamina, viciando o seu cérebro e deixando você ali, inerte. Se você está com dificuldade para livrar-se desse vício, utilize aplicativos que ajudam no autocontrole: *Freedom, SelfControl*, entre outros. Por meio de aplicativos desse tipo, você pode determinar o tempo em que vai ficar "fora do ar" e aumentar a sua concentração e a sua força de vontade.

É possível "dopaminizar" as tarefas mais difíceis e manter o foco?

Sim. Veja algumas estratégias inteligentes para liberar dopamina lentamente e manter o entusiasmo:

Estratégias de menor alcance: estudar em um grupo focado, colocar um aroma no ambiente, ouvir e dançar sua música preferida antes de começar a estudar. Para os alunos do Sul, tomar chimarrão também ajuda.

Estratégias de maior alcance: aqui, falamos novamente das recompensas programadas, que precisam ser contínuas: assim, você manterá seu cérebro saudável. Estar consciente da recompensa é um antídoto às tentações cotidianas que levam a mais descontrole.

Para ter autocontrole, precisamos distinguir as recompensas reais que conferem significado à vida das recompensas falsas que nos mantêm confusos e viciados.
McGonigal, 2013

Estratégias preventivas: devem ser utilizadas durante o ano inteiro.

Música. A relação entre a música e a dopamina pode nos ajudar a atingir os estados de relaxamento de forma mais rápida e profunda. A música auxilia a reprogramação do cérebro porque as canções certas são capazes de combinar prazer (liberação de dopamina) e efeito calmante (Mindlin, 2014). Você pode experimentar durante o seu estudo, mas a recomendação é utilizar para dar início às atividades.

Outras estratégias que proporcionam equilíbrio entre a liberação de dopamina e os neurotransmissores importantes para o bem-estar: treinamento cerebral do *neurofeedback*, meditação, estar com as pessoas de que você gosta, exercício da gratidão, entre tantas outras.

Qual é a sua meta desafiadora?

Para muitos de nós, o maior perigo não é que nossos objetivos são tão altos que não podemos alcançá-los, mas que são tão baixos que não podemos vê-los.
Michelangelo

Qual é o objetivo para se autocontrolar e buscar a máxima *performance*?

Você está decidido a dar continuidade aos estudos, fazer doutorado, estudar no exterior ou obter uma boa nota no Enem. Agora, você já sabe que o seu cérebro pode ser sovina com as suas realizações, levando-o à procrastinação. Ele também pode levá-lo ao gasto excessivo e ao desperdício. Você vai precisar estratégias especificas para convencê-lo a liberar recursos de maneira equilibrada.

Por onde você pode começar a organizar o seu orçamento?

Vamos retomar a analogia com o orçamento financeiro e considerar que você deseje comprar um carro. Você precisaria definir se quer um carro zero quilometro, seminovo ou um Fusca 89. O valor a ser economizado pode ser bem diferente, necessitando maior economia se a escolha recair na primeira opção.

Em um projeto de estudos, você precisará definir a sua meta e avaliar os custos para alcançá-la. O primeiro passo é reconhecer que você tem um orçamento cerebral limitado, que por mais desejo que tenha de levar adiante seu projeto, podem acontecer falhas e imprevistos no caminho. O segundo passo é definir a meta na qual você vai investir os recursos disponíveis: qual é o seu principal investimento? Qual é a principal razão para ter autocontrole? Você vai gerenciar a sua vontade para ter uma boa nota no Enem ou para ingressar na primeira oportunidade que tiver? Quanto de energia você está disposto a investir na continuidade dos seus estudos e concluir o mestrado ou doutorado?

Se você quiser buscar a aprovação em uma universidade federal, terá

de fazer mais renúncias e esforços do que se pretender passar em uma faculdade particular. Da mesma forma se você quiser se candidatar ao mestrado com dedicação exclusiva. Você já sabe disso e agora vai começar a entender como administrar melhor as energias disponíveis em seu estoque para alcançar a sua meta. Reveja suas respostas sobre custos e benefícios de sua meta nestas páginas do Apêndice.

Você está indo em direção à sua meta ou fugindo de uma situação desconfortável?

Você analisou os custos e benefícios de alcançar a sua meta e concluiu que as renúncias compensam. O próximo passo é qualificar o seu objetivo, tentando estabelecê-lo pelo desejo de conquista e não pela necessidade de evitar algum desconforto.

No exemplo dos vestibulandos, eles falam que querem passar para se "livrar" do cursinho (incerteza, medo, insegurança; amígdala ativada) e esquecem o bem-estar que pode vir da aprovação e da continuidade do seu projeto de vida (exercer a profissão, ter uma carreira, constituir de família).

Você pode achar que as duas opções têm os mesmos significado e resultado, mas não é assim que acontece. Pense na seguinte analogia: quais serão os resultados de uma corrida em um parque da cidade com duas motivações diversas. Na primeira, a pessoa corre para cuidar da sua saúde (objetivos de longo prazo). Na segunda situação, o corredor atravessa o parque fugindo de um assalto (urgência). Em que condições o mesmo corredor chegará do outro lado do parque?

Obviamente, na situação em que está fugindo do ladrão, sua amígdala estará ativada, e ele estará vivendo o conflito: luta ou foge? Logo, sua condição será de cansaço, depleção, variabilidade da frequência cardíaca diminuída. Na situação em que ele atravessa o parque correndo com motivações saudáveis, ele terminará seu percurso com mais força de vontade, seus hormônios em equilíbrio e sua variabilidade da frequência cardíaca aumentada.

Então, questionamos novamente: a sua jornada na condição de estudante que quer fugir da condição atual, percebida como desconfortável, será feita

com o mesmo equilíbrio daquele que têm em mente seus objetivos profissionais?

Lembre-se: estude acreditando em seu projeto de vida, com confiança em si e esperança de realização. Estudar para se livrar do contexto atual vai queimar sua energia à toa, você vai cansar mais rápido e ter necessidade de repor a glicose com alimentos inadequados.

Existem outros fatores que podem influenciar na qualidade da sua meta, sugeridos por Murphy (2012):

1. **Autenticidade**

Se você estiver tentando mudar determinado comportamento para agradar a alguém ou se tornar o que acredita ser uma pessoa boa, tente descobrir se não existe algum outro "querer" que seja mais importante para você.

McGonigal, 2014

O fator autenticidade está relacionado ao grau de intimidade e de personalismo com a sua meta; o quanto você a escolheu e a assumiu como realmente sua, de mais ninguém. Você não está fazendo isso pelo seu pai, pela sua mãe, por seu marido ou esposa, por seu chefe ou por nenhuma outra expectativa externa: somente por você.

Identifique por que se importa com a sua meta: qual a importância desse objetivo para você? Reflita um pouco sobre essa pergunta antes de prosseguir na leitura. Esse questionamento pode reconduzi-lo à realização das tarefas quando você enfrentar os desafios da força de vontade e começar a questionar se realmente vale a pena tanto esforço.

Alguns alunos mais jovens, quando passam por essa etapa da análise, percebem que escolheram a profissão para dar orgulho, alegria ou segurança para a família, que a meta não é pessoal, que não foram eles que escolheram. Esse fator também pode ser decisivo para manter a força de vontade durante o ano e a autoconfiança na hora da prova: fazer a prova somente por e para si é tranquilizador. Quando um aluno não é autêntico em sua escolha, está fazendo vestibular para satisfazer necessidades da família, além de perder o sentido quando precisa fazer mais esforço, pode ficar mais ansioso no dia da prova. É

muita pressão corresponder às expectativas externas.

As pessoas que trabalham e decidem empreender uma meta para corresponder a expectativas ou exigências externas do trabalho também podem sentir maior desgaste, pois o desejo (a motivação) pode não estar contribuindo para aumentar o estoque de força de vontade. Concurseiros, mestrandos ou doutorandos muitas vezes colocam expectativas de realização na obtenção do título e não na aprendizagem. Essa distorção de objetivos e de motivação também pode influenciar bastante no seu fôlego.

O nível de autenticidade é importante porque reduz os conflitos, respeitando o limitado orçamento cerebral: quanto mais coerente você estiver com suas intenções e objetivos, menos gasto de energia será necessário para ir adiante. O indício de qualquer hesitação e conflito em sua escolha reduz o seu estoque de energias, muitas vezes, de maneira inconsciente.

Quanto mais um objetivo se ajustar a sua personalidade,
mais provavelmente sua busca lhe será compensadora,
prazerosa e aumentará sua felicidade.
Lyubomirsky, 2008

Para verificar o nível de autenticidade da sua meta, questione: algo dentro de mim continua me impelindo a atingir essa meta, mesmo quando há obstáculos no caminho? (Murphy,2012).

2. Animação/envolvimento

O segundo fator fortalecedor da meta se refere à capacidade de vê-la e senti-la; é o grau de envolvimento de todos os seus sentidos na realização do seu objetivo: você sente entusiasmo, esperança, gratidão e retroalimenta as percepções positivas sobre essa caminhada?

Os objetivos mobilizam emoções positivas quando têm foco no resultado positivo e na aproximação, harmoniosos (sem conflitos) e flexíveis: as prioridades existenciais podem mudar durante a busca.

Questione-se: minha meta está retratada de forma tão vívida em minha mente que sou capaz de descrever o cenário de realização, as pessoas que estarão comigo nesse momento e as emoções envolvidas?

Os vestibulandos podem se questionar: posso sentir o cheiro de tinta da festa dos “bixos” e me enxergar na faculdade?

3. Nível ótimo de dificuldade

O terceiro fator para a qualificação da sua meta é o seu nível de dificuldade: uma meta precisa representar um desafio às suas capacidades, exige superar os limites, mas não tanto a ponto de você se sentir impotente. Isso vale tanto para o seu planejamento de estudos, quanto para a escolha do curso e instituição. Segundo Csikszentmyhalyi (1999):

> *Se os desafios são altos demais, a pessoa fica frustrada, em seguida preocupada e mais tarde ansiosa. Se os desafios são baixos em relação às habilidades do indivíduo, ele fica relaxado, em seguida entediado. (...) Quando as metas são claras, o feedback compatível e os desafios e habilidades estão equilibrados, a atenção se torna ordenada e recebe total investimento.*

Se você fizer um planejamento de estudos com uma carga horária e metas impossíveis de cumprir, você desanimará. O cérebro resiste a desafios que não respeitam o seu orçamento; essa é a principal causa de ansiedade e procrastinação, pela ativação do sistema automático e instintivo. Por outro lado, um planejamento *light* permite dispersões; o cérebro fica autoconfiante demais e não faz o que precisa ser feito.

Quanto à escolha do desafio, acontece o mesmo: se você desiste do que realmente quer, diminuirá suas expectativas e exigências e, automaticamente, fará menos esforço.

No caso de vestibulandos, a sugestão é almejar o alvo mais desafiador, mas não impossível: cursar uma faculdade federal. O cérebro reservará o máximo de recursos para ir mais longe. Em caso de alguma falha no caminho, você pode até não alcançar a aprovação em uma federal, mas terá suas chances aumentadas para tê-la em uma faculdade particular.

Para os concurseiros, pode ser estratégico começar com concursos menores, com os quais é possível verificar a evolução pessoal e aumentar a

autoconfiança gradativamente, até chegar em cargos mais concorridos. Essa decisão é muito pessoal; para tomá-la, é necessário considerar muitos fatores (tempo e dinheiro disponíveis, principalmente).

Outra condição que pode interferir no fôlego é aquela em que os candidatos que fizeram uma pontuação próxima do último classificado, mas não alcançaram a aprovação, concluem que falta fazer somente um *pouquinho a mais* de esforço. Essa é uma conclusão equivocada, porque o cérebro, convencido de que precisa fazer somente um *esforcinho*, tendendo a economizar sempre que possível, não mobilizará os recursos necessários para a superação. Ficará confortável na lei do menor esforço.

Se você ficar tentado a acreditar que falta pouco para alcançar a sua meta, lembre-se: seu cérebro não liberará nem um pouquinho a mais de energia. Se você se mantiver determinado a se superar, você aumentará significativamente as suas chances de aprovação (Leia no Apêndice, o capítulo: É possível superar os nossos limites?). Veja a pesquisa a seguir:

Experimentos feitos com pessoas na resolução de tarefas de matemática elucidam a relação entre a pretensão de um sujeito e o desempenho que ele alcança. Pesquisadores dividiram sujeitos em três grupos, aos quais passaram as seguintes orientações: o primeiro grupo foi orientado a "*fazer o melhor que puder*"; ao segundo, foi sugerido: *"resolver como puder*"; e ao terceiro grupo foi solicitado que tentasse "*se superar*".

Surpreendentemente, o último grupo teve um desempenho 20% superior ao dos demais e seus componentes mantiveram o foco durante todo o tempo, enquanto os dois outros grupos perderam a motivação facilmente durante a tarefa. Os pesquisadores concluíram que as pessoas que estabelecem ou recebem metas especificas difíceis (mas não impossíveis) atingem níveis de desempenho muito maiores do que as pessoas que estabelecem ou recebem metas mais fracas, do tipo "apenas faça o melhor que puder".

Uma meta desafiadora monopoliza os recursos cerebrais, afastando os gastos supérfluos e aumentando a autêntica autoconfiança; é o melhor antídoto à lei do menor esforço. A sensação de autossuperação aumenta a percepção da sua meta como relevante e isso mantém o interesse do seu cérebro.

Como você pode se certificar de que a sua meta é desafiadora na medida adequada para qualificar sua força de vontade e levar à sua máxima *performance*? Responda aos seguintes questionamentos propostos por Murphy (2012):

- O que essa meta vai exigir de você, ou o que você precisa aprender para atingir essa meta?
- Como vai crescer como pessoa em consequência dessa meta?
- Até que ponto essa meta está dentro da minha zona de conforto?
  a) Totalmente dentro de minha zona de conforto.
  b) Praticamente dentro de minha zona de conforto.
  c) Um pouco fora da minha zona de conforto.
  d) Fora da minha zona de conforto.
  e) Tão fora da minha zona de conforto que estou muito perplexo até mesmo para responder.

4. Necessidade: **senso de propósito**

É apenas para mim, ou para outros?
É para o benefício de poucos, ou de muitos?
É para agora, ou para o futuro?
Dalai Lama

Uma meta madura, mobilizadora dos recursos energéticos, origina-se em alguma necessidade pessoal, que atende a uma necessidade coletiva: querer ajudar as pessoas a ter mais força de vontade; conscientizar a população quanto ao uso racional dos recursos naturais; pesquisar tratamentos oncológicos; ensinar as pessoas a questionar; construir habitações sustentáveis, entre tantas outras necessidades.

Por exemplo, se você é estudante: seu objetivo é conquistar uma vaga em uma universidade federal em Engenharia ou Medicina. Entretanto, mas qual é o seu propósito maior em se tornar um profissional da área que escolheu? O que você almeja alcançar através dessa profissão? Talvez você não tenha ideia, talvez seja muito jovem. Pode ser interessante começar a pensar. Estar consciente do seu propósito aumenta a sua carga de energias nos momentos em que você precisar.

E para você, que trabalha e pretende retomar os estudos e entrar na

faculdade, qual é o seu propósito, além de concorrer a melhores salários? E quanto ao MBA, mestrado e doutorado? Qual é a sua necessidade mais íntima de realização que esses objetivos podem atender?

Persistir em nossa decisão de lutar por algo também
ajuda a nos proteger de pressões sociais,
bem como de nossas dúvidas íntimas.
Sonja Lyubomirsky, 2008

Quando a pessoa sente um desejo de realização, ela tem um ***senso de propósito existencial*** capaz de assegurar a força de vontade nos momentos mais difíceis. No orçamento energético do cérebro, funciona como uma "poupança" dos recursos cerebrais: é possível sacar em caso de falta de combustível.

O projeto vital dota a pessoa de alegria nos bons momentos e de resiliência nos momentos ruins, e isso permanece por toda a vida. Uma juventude motivada por projetos vitais não apenas evita os riscos do comportamento autodestrutivo (autocontrole), como também demonstra atitude positiva que desperta o interesse em conhecer o mundo (Damon, 2009).

Muitas vezes, acontece o contrário disso: sentimento fraco de propósito e de pertencimento e, consequentemente, a falta de sustentação à força de vontade. Meta é sinônimo de esforço, realização, fazer diferença na vida pessoal e coletiva.

Estudos indicam que onde não existe um projeto de vida maior, objetivos e motivos de curto prazo normalmente levam a lugar nenhum e logo se extinguem em uma atividade inútil.
Damon, 2009

O que realmente importa?

Para sobreviver em uma região de ventos muito fortes, precisamos ter raízes mais profundas. Como em geral nos faltam raízes profundas, firmes convicções e valores fortes, somos facilmente derrubados pelos ventos de ocasião.
Jim Loehr e Tony Schwartz

Quais são os valores que norteiam as suas decisões?

Os valores mais profundos são o grande diferencial no gerenciamento de esforços. São os alicerces do projeto de vida bem construído; por isso, também demandam uma pesquisa à parte. Serão abordados aqui devido à sua grande importância no gerenciamento da força de vontade, mas merecem muito mais atenção do que poucas páginas ou um *workshop* de final de semana. Identificar, cultivar e ser coerente com seus valores exige um trabalho constante.

Walter Mischel (2016), o primeiro e grande estudioso da força de vontade, chama de conscienciosidade o conjunto de valores que leva uma pessoa ao uso produtivo da força de vontade. Os valores garantem escolhas maduras ainda que a pessoa esteja depletada.

Na nossa experiência, observamos que as pessoas conseguem alcançar suas metas com pouca motivação, duvidando de sua capacidade ou pessimistas, apesar do alto custo energético. Esses fatores, ainda que muito importantes, não têm se mostrado tão determinantes para o gerenciamento eficaz das energias quanto os valores pessoais e sua relação com um sentido ou propósito existencial. Os valores mais profundos são os maiores determinantes para assegurar os esforços quando surgem as dificuldades, para fazer a transição da motivação para a força de vontade.

Exemplo muito comum tem sido o vestibular para Medicina. Muitos alunos escolhem essa área quando são crianças. Os pais, em geral, apoiam,

gostam da ideia de ter um médico na família. Quando o jovem se depara com as exigências para ser aprovado no vestibular, começa a ver que talvez não valha a pena. Enfrentar desafios para ajudar pessoas doentes não é um valor para ela.

Outros alunos acreditam que a Medicina poderá lhe dar retorno financeiro, e este é um valor para eles. Não questionam sua escolha, não estão em conflito entre a Medicina e o retorno esperado; estão convictos de que poderão ter a recompensa financeira. Trabalhar com pessoas doentes pode não ser um valor para ela, mas ela está coerente entre o que é um valor para ela – o suposto retorno financeiro – e a sua expectativa, e isso já lhe permite superar os desafios com maior força de vontade. (Não estamos falando se suas expectativas são realistas, estamos falando em coerência de valores para manter os esforços).

Finalmente, as pessoas que querem Medicina por vocação, simplesmente porque gostam de gente, querem pesquisar sobre curas para doenças, independentemente do retorno financeiro, conseguem com mais facilidade superar os gargalos da força de vontade e os possíveis fracassos. Aqui, não estamos julgando os valores certos ou errados. Existe simplesmente o que é um valor para a pessoa e o que a impele a seguir em frente, mesmo diante de dificuldades.

As esperanças puramente pessoais podem fracassar de mil maneiras diferentes, todas inevitáveis; mas se os objetivos pessoais faziam parte de um projeto mais amplo, que diga respeito à humanidade, a derrota não é tão completa quando fracassamos.
Bertrand Russel

Seu objetivo é desenvolver competências ou ser o melhor?

Os objetivos que as pessoas pretendem alcançar podem ser classificados em objetivos de desempenho ou de aprendizagem (Rosário, 2012; Lyubomirsky 2008).

As pessoas que têm **objetivos de desempenho** (nota, dinheiro, *status*) são mais competitivas e se esforçam para evitar o fracasso. Já aquelas que estabelecem **objetivos de aprendizagem** estão focadas em competências,

melhorar seu trabalho e aprender. A comparação é consigo; não existe preocupação com o desempenho alheio. Como seria de se esperar, as pessoas orientadas para a aprendizagem têm melhor saúde física e bem-estar geral.

O que define a pessoa ter uma orientação para a aprendizagem ou para o desempenho? Os seus valores. Muitas vezes, as pessoas esquecem *o que realmente importa* porque o contexto influencia. Isso pode causar sofrimento. Por isso, de tempos em tempos, reflita sobre a qualidade dos seus objetivos:

- Eles estão orientados para a aprendizagem e o crescimento ou para a realização e o desempenho?

- Qual tem sido o seu nível de satisfação pessoal na sua busca?

O rumo que a mente toma ao ter tempo livre é uma pista do que realmente importa para a pessoa, dos seus valores mais profundos. O hábito de ficar todo o tempo no celular tem sido um impedimento para esse tipo de reflexão. As pessoas não têm mais tempo livre para se entediar e desenvolver novos interesses e ideias.

Faça agora uma pausa para reflexão sobre os seus valores existenciais, essenciais para manter e fortalecer sua força de vontade por meio das técnicas sugeridas nestas páginas do Apêndice.

E a motivação, onde fica?

A professora mais extraordinária da minha juventude nos ensinou a constantemente encontrar nossa própria motivação para fazer as coisas, em vez de fazer tudo por obrigação.
Walt Disney

Os valores e o propósito são grandes fortalecedores e mantenedores da força de vontade, mas a motivação é o desejo que dá o primeiro impulso; sem ela, ninguém começa um projeto significativo.

Para levar adiante as suas metas, você precisa ***realmente querer implementar*** as mudanças necessárias, ***desejar profundamente*** estar aprovado ou desenvolver um novo hábito. O desejo é fundamental para movimentar-se. Talvez você esteja pensando: *mas eu realmente quero e mesmo assim não consigo!*

Geralmente, motivação é confundida com força de vontade, conforme já foi dito. Essa confusão faz com que as pessoas fiquem esperando estar motivadas para agir; acreditam que se realmente desejam estar aprovadas, sabem o que querem, deveriam conseguir sentar e estudar; deveriam ter motivação. Simples assim. Este é o grande problema: motivação não *segura a onda* das metas de longo prazo e não é tão simples quanto parece.

A motivação é considerada um "ser, uma entidade independente" que vai e vem e que não pode ser controlada. As pessoas pensam que é uma *força* que começa o ano cheia de amores e na metade já não quer mais saber de romance, totalmente independente da sua vontade. Muitas pessoas deixam de fazer o que deve ser feito porque acreditam que precisam estar motivadas e que talvez amanhã seja melhor. Os dias passam, e elas se tornam procrastinadoras crônicas.

Qual é, então, a definição de motivação?

Motivação é o desejo, o interesse, o que dá prazer e ***facilita o movimento***, é o conteúdo que motiva a ação. Motivação = motivo + ação.

Exemplo: Motivo = ter novas experiências. Ação = viajar. Motivo = estar na faculdade no próximo ano. Ação = estudar.

A motivação pode existir sem mover a força de vontade, pois está vinculada a objetivos de ***curto e médio prazo***. Por exemplo: você precisa somente de motivação para ir a uma festa com os amigos ou programar um final de semana na praia. Isso é desejo, é fácil de fazer.

Quais são os desejos que movem suas ações?

A motivação depende de dois tipos de elementos: intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (externos). O motivador intrínseco – interno, pessoal – é o desejo, o que dá prazer à ação e *pode* alimentar a força de vontade, se bem identificado e direcionado. É um bônus para a força de vontade, aumentando o estoque de energias. Por exemplo: desejo de ser um profissional competente, aprender, estudar, de estar na faculdade, de conhecer lugares novos, de fazer um trabalho melhor. São as ambições pessoais.

O motivador extrínseco – *de fora para dentro* – é a recompensa, a gratificação após o esforço, pode ser concedida por terceiros ou por você. São pequenos prêmios ou recompensas devidamente estabelecidos que motivam a sua ação. Exemplos: sair para namorar após horas exaustivas de estudo, assistir a um jogo de futebol, ver o seriado favorito, receber uma promoção no trabalho ou um aumento prometido pela empresa para alcançar as metas. As consequências da aprovação também são motivadores extrínsecos, representam um *gás* extra para a força de vontade.

Os motivadores intrínsecos precisam ter mais peso do que os extrínsecos na busca de uma meta; será mais fácil fortalecer a força de vontade a partir do seu desejo de realização do que por premiações ou reconhecimento que dependem de terceiros.

Faça uma lista de metas e recompensas merecidas após o seu cumprimento nestas páginas do Apêndice; é uma estratégia para gerenciar com eficácia sua força de vontade. Para pequenas metas, pequenas recompensas. Para grandes metas, recompensas maiores. Sem recompensas, o cérebro boicota o rendimento nos estudos, pois não sabe o momento em que poderá descansar, especialmente para aqueles estudantes que trabalham. Veremos que

a motivação e o autocontrole precisam andar juntos, mas existe o momento em que é preciso passar da fase de ser movido unicamente pelo desejo e começar a fazer o esforço necessário. Normalmente, essa transição não é um processo muito fácil.

Do desejo ao esforço: a transição necessária

Quem elegeu a busca, não pode recusar a travessia.
Guimarães Rosa

Você deve estar pensando que sabe o que quer, que já ponderou os custos de sua escolha e está realmente disposto a pagar, mas ainda assim não está conseguindo manter a disciplina. Surge outro questionamento:

- Por que é tão difícil fazer a transição da motivação para a força de vontade?

Talvez você ainda pense que é simplesmente por preguiça. Talvez você acredite que isso só acontece com você, que deve ter uma *falha de caráter*. No entanto, não é bem assim, e agora você já sabe que não é exclusividade sua. Você, eu, as pessoas à nossa volta, todas têm essa dificuldade. É um problema antigo na evolução da humanidade; há muito que os cientistas estudam a formação de novos hábitos.

Você também já sabe que, assim como outros problemas do ser humano, a explicação começa na luta pela sobrevivência: os nossos ancestrais, sempre atentos aos possíveis perigos, economizavam energia para o caso de ter de lutar ou fugir; não é da natureza humana desacomodar, fazer esforços.

Enquanto ainda estamos reagindo com esse cérebro sovina e prevenido para o pior, é necessário conhecer mais para aprimorar essas capacidades de autocontrole para as metas de longo prazo: elas são novidade para o cérebro acostumado a lutar, fugir e buscar a gratificação imediata. Objetivos longínquos não são familiares; a longevidade é recente na nossa história, e

isso piora a avareza cerebral. Vamos convencendo gradativamente a velha máquina a responder às novas necessidades humanas.

No momento evolutivo atual, o desafio do ser humano é aproveitar a vida de maneira saudável em todos os sentidos, não apenas sobreviver. O desafio do homem moderno é movimentar-se porque enxerga ***novas possibilidades e aprendizagens***, não porque está passando por necessidades. Contudo, não basta simplesmente saber disso para gerenciar a força de vontade. Além do conhecimento, também são necessárias estratégias para aumentar o seu estoque de energias e reconhecer as vantagens de aprender a se esforçar.

Vantagens de fazer a transição da motivação para a força de vontade

1. **Qualificar a sua capacidade de escolha**

Uma das principais vantagens de ultrapassar os limites da motivação é que o autocontrole é o primeiro estágio para escolhas mais conscientes e positivas, tornando-as automáticas. Por exemplo: você identifica que o benefício de estudar é dar continuidade ao seu projeto de vida. Está ciente de que precisa deixar de assistir a seriados sempre que desejar – terá somente a sua recompensa **planejada**. Essa é a escolha consciente e objetiva que se torna hábito. Nas primeiras semanas, escolher estudar em detrimento de assistir ao seriado pode ser difícil. Se você insistir, consciente de que a resistência em mudar é da natureza humana, não demorará muito para que essa escolha entre em um processo de automatismo produtivo e deixe de consumir tanta energia quanto nas primeiras semanas.

2. **A força de vontade capacita a pessoa a agir com disciplina mesmo em situações em que ela não tem desejo de agir (não tem motivação)**

Esta é uma grande vantagem: você tem o desejo de assistir os jogos do seu time, da NBA, mas consegue não ligar a TV e começar a estudar. Essa mudança acontece pela **autoconsciência** de que o gerenciamento da força de vontade é um **esforço diário** e independe do desejo.

3. **Quando desejo e autocontrole se unem na realização da meta principal**

Outra vantagem de ter autocontrole é quando o desejo de aprender e os valores mais profundos se unem por uma causa maior: o propósito existencial, a melhor recompensa de todas. E quais são as pequenas recompensas saudáveis, em que desejo e valores estão coerentes e podem levar à realização pessoal?

Exemplos: superar um conteúdo mais difícil; sensação de dever cumprido quando estuda o que estava planejado; traduzir um artigo científico; satisfação por ter enfrentado o medo de um novo desafio cognitivo. Essas são recompensas que levam à evolução, condição possível por meio do exercício contínuo do autocontrole.

As recompensas saudáveis são aquelas que fazem você se sentir orgulhoso dos seus avanços; não necessariamente dos resultados.

4. Protagonismo: líder e seguidor da força de vontade

Ao qualificar o desejo – torná-lo coerente com os seus valores – você assume a responsabilidade pelas suas ações e pelas suas consequências, sem conflitos. Você está consciente das suas escolhas, assume os riscos decorrentes delas e está mais próximo de alcançar sua máxima *performance*. Você se torna protagonista da sua conquista; é o autor principal dessa história. Quanto mais responsabilidade, mais autonomia, e a autonomia é o carro-chefe da força de vontade.

Liberdade significa responsabilidade;
é por isso que tanta gente tem medo dela.
George Bernard Shaw

5. O gerenciamento da vontade está ligado a uma intenção de realizar algo, não à expectativa de uma recompensa

A força de vontade independe de recompensas externas: é 100% de dentro para fora, ou seja, será sempre intrínseca. Baseia-se nos **valores mais profundos**, que são mais constantes. A motivação varia muito porque pode ser externa – as recompensas extrínsecas mudam – e o desejo pode ser volúvel.

Exemplo disso é o candidato que mantém seu projeto de estudos pelo compromisso consigo, não somente pela aprovação. Esta é percebida como

consequência, não como recompensa – a pessoa sente as autossuperações diárias como pequenas premiações que retroalimentam a força de vontade. Como dito antes, o desejo de melhorar é que vigora, não mais o desejo da gratificação imediata. Veja o exemplo de um jovem que foi aprovado em 11 faculdades de Medicina:

O vestibular não era o meu objetivo, era apenas um processo para poder passar, para que eu conquistasse o que eu quero depois. Então, assim foi muito mais tranquilo, mais fácil passar pelo vestibular enxergando ele apenas como se fosse necessário.

Na sociedade atual, inverter os valores e considerar o resultado mais importante do que a caminhada, infelizmente, é a regra. Afinal, somos ocidentais. As pessoas julgam e são julgadas pelos resultados que apresentam. No caso do nosso trabalho, os clientes sentem como se existissem somente dois resultados possíveis: sucesso ou fracasso; não há relativização dos valores atribuídos à cada situação. Existe, contudo, um terceiro resultado: a pessoa que evoluiu, aprendeu a se conhecer melhor, amadureceu os seus objetivos. Essa perspectiva da busca pode facilitar a travessia, aumentar muito o fôlego e diminuir a ansiedade.

Ações motivadas e ações propositadas

As ações propositadas são as ações originadas do autocontrole, são atitudes de força de vontade – levantar do sofá e estudar quando seria muito mais fácil simplesmente ficar ali. As ações motivadas são fruto da paixão, do entusiasmo, do prazer do momento, que não sustentam as realizações de longo prazo.

Para fins didáticos, reproduzimos as principais diferenças entre motivação e força de vontade e as ações originadas em cada uma delas. Tenha sempre em mente a ideia de que ambas são importantes, mas que a força de

vontade precisa predominar, principalmente no começo da implementação das mudanças, na hora em que o desafio se impõe e você se depara com os custos de sua escolha.

Motivação	Força de vontade
É o motor da ação intencionada ou não	Ação propositada; com objetivo
Ação de curto e médio prazo	Ação para projetos de longo prazo
Intrínseca ou extrínseca	Somente intrínseca
Fundamentada no desejo (gratificação imediata)	Fundamentada nos valores pessoais mais profundos (capacidade de adiar gratificações)
Tarefas rotineiras	Tarefas complexas que exigem esforços sustentados
A desistência é considerada	A desistência não é uma alternativa em situações em que a força de vontade predomina

De que maneira essas diferenças são administradas na hora do estudo para fazer a transição e direcionar melhor os seus recursos? Vamos ver os estágios dessa travessia para a força de vontade.

1. **Primeiro estágio: a motivação e a recompensa são facilmente identificadas**

Normalmente, nos primeiros meses do ano, você tem motivação para estudar e o desejo é suficiente para movê-lo – os resultados positivos levam à recompensa relativamente fácil, e a motivação continua.

2. **Segundo estágio: a motivação diminui; a força de vontade começa a ser requisitada**

No segundo trimestre, os desafios aumentam. Você começa a ter mais dificuldades; a recompensa pela aprendizagem demora mais para ser percebida. A motivação começa a diminuir. O autocontrole da vontade passa a ser exigido na manutenção dos esforços para superar os pontos nevrálgicos do seu desafio depois que passa a motivação.

Pode acontecer de aumentar a ansiedade nesse estágio. O cérebro percebe o momento como uma ameaça e não como uma oportunidade de crescimento e não libera os recursos necessários para criar o hábito de estudos – ele ativou o medo e as reações de luta ou fuga: o sofá, a geladeira, o celular são as estratégias utilizadas para evitar o medo da mudança e disfarçar a ansiedade.

Vestibulandos enfrentam esse momento nos meses de abril e maio. Mestrandos, normalmente, passam por essa fase quando começam a ter de coletar dados. Cada estudante precisa identificar o momento necessário de fazer esse enfrentamento.

Gastar energia administrando desejos e tentações é apenas um estágio inicial do autocontrole. Neste período, muito combustível do seu estoque de força de vontade é desperdiçado sem resultados efetivos, somente na tentativa de se autocontrolar. A ansiedade pode aumentar e se tornar um empecilho para passar para o próximo estágio. Muitas pessoas ficam nessa etapa. O que você decide? Entrega-se ao medo ou decide que desistir não é mais uma opção?

3. **Terceiro estágio: cria-se o hábito**

Nesse estágio, a decisão de largar o celular e estudar ainda é similar a *puxar ferro* na academia. O cérebro não vê muito sentido em simplesmente fazer aquele esforço, sem uma recompensa imediata. Ele insiste que precisa ter o *desejo* para sentar e estudar, mas quando você decide desligar a TV e estudar, assume que ninguém mais pode fazer isso por você. Sabe que não adianta esperar a inspiração.

Nesse estágio, mesmo que não esteja com o desejo mobilizado, você consegue *escolher agir* propositalmente em direção à sua meta. O medo diminui consideravelmente: o ato de estudar passa a ser percebido como uma oportunidade de crescimento, não mais como uma ameaça. Os recursos cerebrais são liberados para criar o novo hábito. Você começa a fazer o que precisa ser feito e estudar sem muito conflito. É o momento da virada, em que consegue engrenar nos estudos automaticamente, sem a necessidade de mobilizar tantos recursos.

Esse processo vai se repetindo, e de tanto estudar mesmo sem desejo, você fortalece a sua força de vontade. O estágio seguinte é se sentir recompensado

pela aprendizagem, pelas superações e pelos resultados; seu cérebro percebe essa recompensa. A sensação positiva de recompensa sadia faz com que você gradativamente comece a ter o desejo de estudar, e o esforço necessário para fazer isso já não é mais tão grande quanto no início:

À medida que você se especializa numa tarefa, a demanda de energia diminui. Estudos do cérebro revelaram que o padrão de atividade associada com uma ação muda à medida que a habilidade aumenta, com menos regiões do cérebro envolvidas.
Daniel Kahneman, 2012.

4. **Quarto estágio**: **sentar para estudar não exige mais tanto esforço**

Depois de algumas semanas de treinamento do autocontrole, você sai da condição instintiva da gratificação imediata e de refém dos seus desejos para aprender a desejar recompensas saudáveis, que levam você em direção à realização da sua meta e a uma espiral produtiva. Afinal, ficar teclando no celular não é um valor pessoal ou existencial para você. É um vício.

Nesse quarto estágio, os estudos fluem naturalmente. Você chega em casa e se dispersa muito pouco ou nada, sem conflitos. Os recursos já estão automaticamente direcionados para a qualidade dos seus estudos. A partir desse ponto, você reúne e expande os recursos energéticos e psíquicos para atividades congruentes ao seu projeto de estudos – vai para a academia para render mais nos estudos, alimenta-se adequadamente para o cérebro funcionar melhor, mantém o horário de lazer produtivo. As atividades são realizadas automaticamente em direção à meta, retroalimentando a força de vontade e predispondo à alta performance.

Você sabe identificar em qual estágio se encontra?

Tente compreender que eles não são estanques, que a força de vontade depende de vários fatores. O objetivo de descrever esses estágios é facilitar a compreensão da transição da motivação para a força de vontade. Uma pessoa pode nem passar pelo primeiro estágio, em que a motivação é predominante. Pode acontecer de uma pessoa começar o ano sem desejo de estudar, tendo de requisitar energias de seu estoque de autocontrole desde a primeira semana de

aula, seja no cursinho, na faculdade ou no mestrado.

Em outros casos, as pessoas alcançam suas metas sem chegar ao quarto estágio, que é o ideal, em que a força de vontade leva à maior qualidade de vida e ao equilíbrio. Depende do momento em que a pessoa começou a utilizar as estratégias para tirar mais proveito dos seus recursos e das suas características individuais, e mesmo quem chega ao quarto estágio não tem a preparação perfeita o tempo inteiro: a depleção do ego acontece, de vez em quando, por diversas razões.

Resumindo: força de vontade é a **manutenção de esforços**, ou seja, quando as ações estão comprometidas com os objetivos distantes, independentemente de alcançar ou não o objetivo – vem do comprometimento com a evolução pessoal, com seu projeto de vida. O comprometimento pessoal é com o ser alguém, e não com o cumprir metas e conquistar títulos.

Depois dessa explanação, você deve estar se perguntando: como posso saber se estou usando predominantemente a motivação ou a força de vontade? Como saber se fiz a travessia do desejo para o esforço? Vá até estas páginas no Apêndice. Depois retome a leitura para investigar se as suas crenças estão favorecendo a sua busca.

Você acredita que pode?

Se você pensa que pode ou se você pensa que não pode,
de qualquer forma, você tem toda a razão.
Henry Ford

Você já deve ter percebido que, sem acreditar em sua capacidade, é muito mais difícil mobilizar a força de vontade para uma meta. Uma pessoa pode ter energia suficiente, estar consciente das suas tentações, mas, se não estiver convencido de que tem capacidade para alcançar seu objetivo e superar tentações, terá mais dificuldade para se mexer.

Sucessivos estudos sugerem que as pessoas com maior crença de autoeficácia, ou seja, acreditam que têm capacidade para superar determinado desafio, apresentam as seguintes características: aumentam a motivação e a autorregulação da aprendizagem; estabelecem objetivos ambiciosos; apresentam maior interesse e iniciativa; têm maior autonomia na sua metodologia de estudo e concentração; gostam de desafios e fazem o automonitoramento dos seus resultados. Isso explica por que a crença na autoeficácia é um componente importante no gerenciamento da sua força de vontade e de uma melhor *performance* nos estudos.

Autoeficácia baixa	**Autoeficácia elevada**
Cessam os esforços prematuramente e os resultados são insatisfatórios	Ativam esforços suficientes que produzem resultados
Sensação de desamparo e de falta de controle das situações	Automotivação
Crença de que *não adianta nem tentar*	Iniciativa
Falta de força de vontade	Força de vontade
Medo do risco	Riscos são oportunidades, buscam o novo

Yes, I can!

Maestria foi o termo utilizado por Walter Mischel (2016) para definir a crença na autoeficácia: é acreditar que você pode ser agente ativo na determinação do próprio comportamento, de que você é capaz de mudar, crescer, aprender e superar novos desafios.

É aquela condição em que a pessoa acredita que tem capacidade de aprender a estudar, usar sua força de vontade, superar os conteúdos difíceis e alcançar sua meta. Obviamente, também pela própria experiência, você percebeu que assim como a força de vontade, a crença na autoeficácia não será a mesma todos os dias, nem mesmo durante o mesmo dia. Ela também pode mudar conforme a tarefa e outros fatores que serão analisados a seguir.

As suas crenças de autoeficácia envolvem, primeiramente, as suas expectativas de resultado: você acredita que pode alcançar o objetivo que traçou para si? Você ***acredita que pode alcançar*** a aprovação em uma universidade federal ou do exterior? Você acredita que pode concluir o mestrado ou doutorado?

Em seguida, você precisa verificar suas crenças de autoeficácia em relação às exigências para alcançar a aprovação, que falamos no capítulo sobre renúncias: ***você acredita que consegue pagar o preço***, vencer as tentações e fazer o esforço necessário para alcançar as suas metas? Se você hesitou em responder afirmativamente, analise as cinco fontes de autoeficácia (Snyder & Lopez (2009) e procure reforçá-las.

1. **Experiência pessoal**: sucesso em situações semelhantes (provas, simulados, desafios cognitivos). Você já teve alguma aprovação ou superação significativa antes? A experiência pessoal é muito importante. Mas se você é vestibulando ou concurseiro, e ainda não alcançou nenhuma aprovação, não desanime. A grande maioria dos candidatos conquista uma vaga sem ter passado pela experiência de aprovação.

Buscar as outras fontes de autoeficácia e participar de simulados é a maneira mais prática de minimizar essa falta. Invista em todas as oportunidades que aparecerem e analise detalhadamente seus resultados. Se não souber avaliar os resultados dos simulados sozinho, faça com seu

professor ou com a ajuda de um profissional.

2. ***Exemplo de outras pessoas, chamada aprendizagem vicária:*** *capacidade de observar outras pessoas que tiveram êxito no objetivo almejado por você e usar as estratégias que lhe podem ser úteis. Essa fonte está disponível para qualquer pessoa: procure entre seus amigos, na internet, no cursinho ou faculdade, depoimentos de pessoas que alcançaram o que você deseja e aprenda tudo o que puder.*

O objetivo para vestibulandos e concurseiros é desmistificar as pessoas aprovadas; por isso, quanto mais próximo da sua realidade, mais chance de aprendizagem. Essa estratégia minimiza a falta de experiência pessoal de aprovação: *eu não consegui* ***ainda****, mas o João, que não tem nada melhor do que eu, conseguiu.*

Os estudantes que trabalham precisam muito investir nessa fonte de autoeficácia, pois seus desafios exigem muito mais força de vontade. Saber que outras pessoas conseguiram estudar, trabalhar e alcançar os seus objetivos é muito importante.

3. **Imaginar a si próprio se comportando de maneira eficaz**: você se imagina e sente que pode chegar em casa, resistir às tentações e fazer o esforço extra. Você consegue se visualizar alcançando a sua meta (tente a técnica da visualização criativa, descrita no próximo capítulo).
4. **Persuasão verbal ou *feedback* positivo dos pais e professores ou outro profissional**: ser convencido verbalmente pelas pessoas de sua confiança de que você tem condições de se superar e de alcançar seu objetivo. O *feedback* precisa ser realista para ser percebido como confiável.
5. **Excitação fisiológica**: suas amígdalas estão ativadas? Sua crença de autoeficácia ficará prejudicada. Não adianta estudar muito, confiar em seu potencial, se não preparar o físico: na hora H, ele pode traí-lo. A ativação do sistema nervoso simpático na hora da apresentação de um trabalho ou da prova pode interferir nas suas crenças; se você estiver tremendo, é porque está com medo. Já atendemos estudantes que estavam nessa condição. Estavam bem em relação às demais fontes, mas as reações fisiológicas de medo interferiam na sua crença

de autoeficácia e não reconheciam as experiências positivas que tiveram, nem o *feedback* positivo de profissionais confiáveis.

Faça um trabalho preventivo. Pratique a respiração diafragmática diariamente; treine com bio e *neurofeedback*; faça exercícios físicos. Quando chegarem as provas ou desafios maiores, você não será traído pelo seu corpo.

Não nascemos prontos! O *mindset* de crescimento e a máxima *performance*.

Você acredita que a aprendizagem precisa ser rápida e imediata, ou acredita que ela é fruto de esforço durante todo o ano?

A relação entre esforço e as crenças sobre o processo de aprendizagem foi observada em vários estudos: se a pessoa acredita que aprendizagem e inteligência são atributos fixos, a chance de se empenhar em tarefas que exigem esforço é muito menor.

Uma dessas pesquisadoras, Carol Dweck (2006), observou que as pessoas que apresentam um código mental fixo enxergam suas competências como atributos imutáveis desde o nascimento, que não evoluem ao longo da vida, são *teóricas da aprendizagem como entidade,* que ela denominou de *mindset* fixo. Caracterizam as pessoas como "burras" e inteligentes, perdedoras ou vencedoras; são aqueles estudantes que sentem que o seu valor está sendo avaliado na prova ou na apresentação de um trabalho, e um resultado pouco favorável é percebido como catastrófico.

As pessoas que têm um código mental construtivo, que a autora chamou de *teóricas do crescimento incremental* ou *mindset* de crescimento, percebem suas qualidades como flexíveis e mutáveis durante a vida, que podem ser cultivadas e aprimoradas. São exemplos dessa categoria as pessoas que percebem seus erros como oportunidades de aprendizagem, os desafios como chance para seguir o seu projeto de vida e não como sinônimo do valor pessoal. Também identificam seus avanços e prosseguem confiantes na sua meta.

Um resultado negativo não é uma sentença de fracasso; é um diagnóstico de que algo precisa melhorar, conforme as palavras de uma estudante de Medicina:

A dor que nos acomete quando falhamos na busca de um objetivo faz com que semeemos no recôndito de nossa alma a coragem para continuar em busca de nossos sonhos e a força para remover do caminho as pedras que nos impedem de crescer.
Débora Leite Rocha

As crenças quanto ao fôlego pessoal também influenciam: se você acreditar que não tem fôlego para suportar uma pesquisa de mestrado, uma prova como o Enem, ou concurso, você não terá. Se você acreditar que tem fôlego, poderá até falhar, mas irá mais longe do que se duvidar.

Será que as pessoas dotadas desse código mental acreditam
que qualquer um pode se tornar qualquer outra coisa,
que qualquer pessoa com as motivações ou instrução adequadas pode
transformar-se em um Einstein ou em um Beethoven?
Não, mas acreditam que o verdadeiro potencial de uma pessoa
é desconhecido (e impossível de ser conhecido);
que não se pode prever o que alguém é capaz de realizar
com anos de paixão, esforço e treinamento.
Carol Dweck

Otimismo

Nenhum pessimista jamais descobriu o segredo das estrelas, nem velejou a uma terra inexplorada, nem abriu um novo céu para o espírito humano.
Helen Keller

Você acredita ser uma pessoa de sorte ou azarada? Qual a interpretação que atribui aos eventos na sua vida? De que forma você explica um resultado positivo na prova: sorte ou esforço?

Os otimistas são definidos por acreditarem que bons acontecimentos têm causas permanentes em suas vidas e se esforçam ainda mais depois de terem sido bem-sucedidos. Os pessimistas concentram-se nos aspectos negativos de uma situação e justificam os acontecimentos ruins com suas características de personalidade ou com sua falta de eficácia.

Mischel (2016) cita os benefícios de ser otimista apontados em diversas pesquisas: os otimistas enfrentam melhor o estresse e se protegem dos seus efeitos adversos; tomam mais cuidados com a saúde e o bem-estar e são menos propensos à depressão. O otimismo, desde que realista, pode ser uma grande vantagem (ilusões otimistas podem não ser positivas).

Martin Seligman, propositor da Psicologia Positiva, investigou por que algumas pessoas são grandes realizadoras e outras não. Sua conclusão foi a de que a maior influência na capacidade realizadora dos entrevistados foi a maneira como as pessoas pensavam sobre as causas dos êxitos e fracassos, que ele chamou de *estilo explicativo para infortúnios.* A explicação que você formula para as suas dificuldades interfere na autoconfiança durante o ano e no gerenciamento da sua força de vontade: quem tem a expectativa de fazer o necessário para conseguir as recompensas prefere aguardar e trabalhar por elas; quem não tem essa expectativa fica com a recompensa menor e imediata (Mischel, 2016).

Você deve estar percebendo a estreita relação do otimismo com as

crenças de autoeficácia. Ambos são importantes para o gerenciamento eficaz da força de vontade; enquanto o otimismo está relacionado às percepções de acontecimentos, a autoeficácia está relacionada à avaliação das características pessoais e ao desenvolvimento das próprias competências. Em geral, as pessoas com baixa crença de autoeficácia esperam o pior ou acreditam que os eventos negativos são constantes. O contrário também é verdadeiro: maior otimismo está relacionado às crenças na capacidade pessoal de superar infortúnios, percebidos como transitórios.

Permanência dos infortúnios

Se você pensa sobre os reveses em termos de sempre e nunca, tem um estilo permanente, pessimista. Se pensa em termos de **às vezes** e **ultimamente**, se usa gradações e atribui os reveses a condições transitórias, você tem um estilo otimista (Seligman, 2010).

As pessoas pouco perseverantes e pessimistas percebem as adversidades como permanentes, usam os termos "sempre e nunca" para definir a frequência dos infortúnios. Por exemplo, ouve-se na fala das pessoas: "Eu *sempre* cometo o mesmo erro". "Eu *nunca* consigo lembrar este conteúdo".

No caso dos vestibulandos ou concurseiros que não alcançam a aprovação e apresentam um modo explicativo permanente para as adversidades entendem que continuar tentando por mais um ano, é fazer "*tudo* de novo". Eles têm dificuldade de perceber que a aprendizagem é constante, e sentem os infortúnios como *desgraças que vieram para ficar* (o *mindset* fixo).

Transitoriedade dos infortúnios

Os candidatos otimistas são os que acreditam que os problemas são passageiros: "Eu *ainda* não aprendi esse conteúdo". "*Dessa vez* eu não lembrei, mas agora eu já sei como acertar essa questão." Em caso de reprovação nas primeiras provas: "*Ainda* não revisei e não foram vistos vários conteúdos."Esse estilo explicativo aumenta o fôlego porque a pessoa percebe possibilidades de superação.

Transitoriedade dos êxitos

Os candidatos pessimistas creditam a fatores transitórios os êxitos alcançados e podem não persistir porque acreditam que o sucesso foi aleatório, fruto de uma casualidade e não de seu esforço e de suas capacidades. Eles atribuem seu desempenho à "sorte" e por isso não confiam que podem repetir esse resultado.

Abrangência: qual é o grau de abrangência ou especificidade do seu desafio?

Eu não sei nada; deu tudo errado!

Ou: *Eu não sabia somente as questões de determinado conteúdo, nos demais eu estava bem.*

Segundo Seligmann (2010), as pessoas que dão explicações *universais* para seus insucessos desistem de tudo quando ocorre um revés em uma determinada área como, por exemplo, aquele estudante que tem problema nos relacionamentos pessoais e acredita que já está dando "*tudo errado*" na sua vida, que isso é um "sinal" de que não vai se sair bem nos desafios cognitivos. Igualmente, se não vai bem em simulados ou provas, acredita que não terá o afeto das pessoas.

Os pessimistas se utilizam de generalizações e não se beneficiam disso: "*Nenhum professor pode resolver meu problema"; "Não sou uma pessoa atraente*".

Por outro lado, as pessoas que dão explicações *específicas* podem se sentir desanimadas em relação àquela área da vida, mas não pensam da mesma forma em relação às demais. Por exemplo: "*O Professor X não resolveu meu problema com esse conteúdo. Isso é desanimador, mas não posso desistir*".

A generalização para explicar adversidades atinge várias áreas da vida da pessoa e leva à catastrofização e vitimização. Já as explicações específicas produzem a sensação de desamparo somente na área analisada.

Obviamente, se um vestibulando ou concurseiro conclui que "*é um péssimo estudante, um candidato fracassado*" porque foi mal em ***uma*** prova, será mais difícil manter um bom estoque de energias. Se o candidato consegue aceitar que a sua dificuldade é específica, diminui o problema (a amígdala não

se ativa) e mantém sua energia em alta para superar-se.

Para Seligman e colaboradores, explicações permanentes para adversidades produzem sensação de desamparo duradouro, enquanto que explicações temporárias e específicas produzem adaptabilidade. Logo, é possível prever, através do modo explicativo para infortúnios, o tempo de desistência ou persistência de uma pessoa diante dos desafios.

Se você é pessimista, deve estar pensando: eu penso *tudo* errado, e agora?

Lembre-se de que a tendência natural é ser pessimista, nós descendemos dos sobreviventes que estavam sempre preparados para o pior. Não se critique e aceite essa condição para mudar. Você pode começar a questionar as explicações que usa para seu sucesso e seu fracasso:

- Seu desempenho foi ruim em relação a quem? A você ou à média?

- Qual foi o conteúdo específico que você teve piores resultados? Quais as estratégias disponíveis você vai programar para superá-lo: aulas virtuais, plantões, novas séries de exercícios? Quando?

- Se você pensa *nunca vou passar*, *nunca vou conseguir concluir o mestrado ou doutorado*, invista no fator aprendizagem vicária das crenças de autoeficácia. Normalmente, as pessoas que pensam negativamente podem minimizar essa tendência conversando com aquelas que alcançaram o mesmo objetivo; é mais fácil questionar crenças negativas a partir de fatos.

Se você atribui seu bom desempenho à sorte, pode questionar:

- Por que o sucesso seria sempre aleatório e o fracasso sempre explicado pela incompetência pessoal?

- Quais são os indícios de que o resultado não tem relação com seu esforço, com seu estudo ou a sua capacidade cognitiva?

Aumentar a positividade

Não se preocupe em gastar seu estoque de energias tentando se esforçar para ser otimista. Questione suas crenças negativas sempre que ficar consciente delas. Mais importante do que tentar se tornar otimista é aumentar o seu **quociente de positividade**.

Fredrickson (2009) define este quociente como a frequência de positividade em um dado espaço de tempo, dividido por sua frequência de negatividade durante o mesmo espaço de tempo. É uma equação em que a média de positividade precisa estar levemente acima da negatividade.

O mundo não é perfeito; não estaremos sempre bem e produtivos todos os dias. Aceitar essa realidade, trabalhando para que a positividade se sobreponha à negatividade diante das vicissitudes e desafios, é mais fácil para o nosso cérebro do que tentar ser otimista o tempo inteiro.

A boa notícia é que as estratégias para aumentar o quociente de positividade são congruentes com aquelas que aumentam o nosso estoque de força de vontade: ter relacionamentos saudáveis, cultivar emoções positivas, ler, cantar e dançar... você verá nos próximos capítulos.

Parte 3
Gerenciamento eficaz da força de vontade: prevenir o esgotamento e buscar recursos

- Causas de desperdícios
- Os relacionamentos interferem no seu estoque de energias?
- Você se sente arrependido ou culpado?
- E agora? Qual é o plano?
- Qual a técnica que respeita o orçamento cerebral?
- Qual era mesmo o nome daquele cantor?

•

Gerenciamento eficaz da força de vontade: prevenir o esgotamento e buscar recursos

A partir de agora vamos falar mais especificamente das causas da depleção do ego e das estratégias para superá-las. Desde já, vá selecionando e praticando as técnicas e estratégias sugeridas para que você identifique aquela que lhe for mais útil.

A depleção do ego pode ser causada por motivos bem evidentes, mas também por situações paralelas ao seu estudo, às quais você pode não estar atento. Por exemplo: noticiários catastróficos na TV, negativismo e fofocas, debates polêmicos, desorganização doméstica, entre outras.

As causas e as estratégias de prevenção à depleção, sempre que possível, serão abordadas concomitantemente, porque se complementam, e podemos economizar tempo e papel seduzindo seu cérebro para a leitura. Vamos ver cada um desses exemplos.

Causas de desperdícios

Você desperdiça seus recursos cerebrais de diversas formas. Uma das mais importantes, você já sabe, é o conflito diante de situações novas, por mais simples que seja. Também existem outros comportamentos que podem levá-lo ao gasto desnecessário de energia, que compromete o seu autocontrole, seja pela distorção do foco ou pela falta de combustível.

Locus externo

As pessoas que têm o *locus externo* desperdiçam energias tentando controlar as outras pessoas e as circunstâncias, terceirizando a responsabilidade pelas suas decisões. Obviamente, em vão. São pessoas que reclamam de tudo, que o barulho do vizinho atrapalha, que o irmão incomoda, que a faculdade é desorganizada, que a prova estava malfeita, entre outras queixas.

A vitimização é o oposto do protagonismo (*locus interno*). A pessoa que se sente vítima das circunstâncias não se compromete em mudar e não se responsabiliza pelas suas escolhas. Acredita que é mais fácil viver culpando os outros. O problema é que a vítima abre mão de usar o seu autocontrole para mudar o que precisa ser mudado. Esse comportamento desencadeia o aumento da ansiedade porque o problema e a solução não estão ao seu alcance.

Por outro lado, a combinação de grande autonomia e locus de controle interno é associada aos mais altos níveis de produtividade (Levitin, 2015).

Evitação do erro: péssimo investimento

Investir o máximo da sua energia para evitar o erro (perfeccionismo) é um grande desperdício de força de vontade: você aprendeu equivocadamente que o objetivo é evitar o erro, e não ***aprender com ele***. Você está com o foco distorcido.

Perfeccionistas desejam controlar os outros e as situações e fantasiam que tudo pode ser perfeito – o cronograma, a metodologia de estudo, o encontro afetivo, até mesmo um passeio. Em uma prova, as pessoas que buscam a resposta mais perfeita possível depletam mais rapidamente do que aquelas que fazem o melhor possível com as condições que se apresentam (Baumeister, 2012).

Isso é especialmente verdade em se tratando do Enem. Perfeccionistas não direcionam bem a sua energia no estudo e, na hora da prova, para o que realmente importa. Podem se perder no resumo mais perfeito ou tentando resolver questões muito difíceis. Têm dificuldade de abrir mão dos inúmeros exercícios repetitivos que os professores passam simplesmente porque seria o *certo a ser feito*.

É exatamente aí que os perfeccionistas se perdem: investem toda a sua energia nas regras, no que dizem que é certo fazer; têm dificuldade de aceitar que o ideal é *buscar a superação constante com as condições que se apresentam* (é importante repetir). Se o foco for aprender e se superar, a pessoa vai direcionar sua energia para o crescimento, e sua energia vai fluir mais, porque diminui a ansiedade. O erro passa a ser percebido como oportunidade, não como ameaça. O estoque de energias aumenta, a força de vontade se fortalece.

Preocupação com a autoimagem

É completamente humano querer buscar o respeito e a estima dos outros, uma vez que evoluímos e sobrevivemos, dependendo de nossa reputação no grupo.
Hanson, 2012

Perfeccionistas também são muito preocupados com a sua autoimagem. Tentam preservá-la a qualquer preço, e, muitas vezes, o preço é gastar todo seu estoque de força de vontade e gerar muita ansiedade.

Pense bem: você tem medo de ser julgado pelas perguntas feitas em sala de aula, então prefere não as fazer. Você não quer que as pessoas saibam das dificuldades que enfrenta. Também por isso, não frequenta plantões; não quer se expor diante do professor, demora para buscar orientação.

Se você é vestibulando ou concurseiro, precisa lembrar que no dia da prova você estará muito mais exposto. Toda a sua família aguardará seus resultados. Sua imagem estará em jogo de qualquer forma. Não há como escapar. Então, o melhor não seria enfrentar esse medo em sala de aula, hoje mesmo?

Quando você está fazendo qualquer tarefa, e a sua atenção está concentrada naquilo que os outros estão pensando de você, está depletando seu ego. Perdendo energia sem necessidade. Seu foco e sua energia estão sendo gastos na tentativa de controlar os pensamentos alheios; você *desviou verbas* tentando causar uma boa impressão. Por mais compreensível que essa situação possa ser, é importante tentar minimizá-la através de duas estratégias fundamentais:

1. **Parar de avaliar e julgar as outras pessoas**. O olhar que você lança para as outras pessoas é o que espera que lancem em direção a você.
2. **Correr riscos e se expor**. Participar das atividades no cursinho ou na faculdade, fazer perguntas, expor-se a riscos são estratégias fundamentais para deixar de viver atrelado à opinião dos outros. A cura para o medo é a autoexposição gradativa. Quanto mais você se expuser, mais facilmente superará os seus medos e mais benefícios terá em sua vida pessoal e profissional.

Quais são os outros problemas relacionados ao perfeccionismo?

Durante a Era Vitoriana, criou-se a crença de que o objetivo de gerenciar a força de vontade seria para alcançar a perfeição. É uma ideia questionável e comprovadamente equivocada. Hoje sabemos que a força de vontade é a virtude que leva ao aperfeiçoamento pessoal, à máxima *performance*, não à perfeição. A busca pela perfeição é a negação de nossa humanidade, de nossos limites e vulnerabilidades. Sem humildade, é difícil reconhecer a necessidade de mudar e de se esforçar.

A procura da perfeição não ajuda a pessoa a viver, a amar, a sorrir, a perdoar. Não ajuda nem mesmo a sofrer. Os indivíduos que vivem intencionalmente em função da perfeição arriscam a saúde mental, dado que a perfeição é estressante e causa ansiedade (Peter, 1998).

O perfeccionista tem baixa tolerância à frustração e ruminações mentais, duas condições que *torram* sua energia em pouco espaço de tempo. Muitas pessoas que buscam o nosso serviço são perfeccionistas e chegam com o questionamento: se faço tudo tão certinho, por que não alcancei meu objetivo? O perfeccionista se perde nos detalhes pouco significantes do seu desafio e esquece a visão de conjunto.

O perfeccionismo também é um problema porque a pessoa tenta ser melhor ou mais perfeita através da repressão dos desejos, da preguiça, enfim, da repressão das tentações diversas. Não reconhece os limites da força de vontade e tenta ser um robô, sem fluidez ou criatividade. Autocontrole é diferente de repressão. Nesta, existe a negação dos desejos. No autocontrole, existem estratégias para lidar com as tentações, competências para adiar a

gratificação imediata e a busca por recompensas saudáveis (o desejo qualificado).

O perfeccionismo exige tratamento. Pode ser feito por psicoterapia, *neurofeedback* e o cultivo de comportamentos autocompassivos.

Os relacionamentos interferem no seu estoque de energias?

Os relacionamentos são a chave para manter a saúde mental e, consequentemente, para ter mais energia e foco, ou seja, mais força de vontade.

O maior estudo longitudinal realizado até agora com o objetivo de avaliar os fatores que mais proporcionam felicidade e longevidade concluiu que a chave para ser feliz e ter saúde está nos bons relacionamentos interpessoais. A pesquisa começou em 1938, e a metodologia e resultados mais detalhados você pode conferir em uma conferência da fundação *Technology, Entertainment, Design* (TEDx). Robert Waldinger (2015), psiquiatra coordenador do estudo, sugere:

"Ao chegar à idade adulta, muitos participantes acreditavam que a fama, a riqueza e as grandes realizações fossem tudo de que necessitavam para ter uma vida boa. Mas, ao longo desses 75 anos, nosso estudo provou inúmeras vezes que as pessoas que se saíram melhor foram aquelas que se apoiaram nos relacionamentos em família, com os amigos e com a comunidade. A mensagem mais clara que obtivemos desse estudo em 75 anos é esta: as boas relações nos mantêm mais felizes e com mais saúde. Ponto final!"

O psiquiatra citou três grandes lições sobre relacionamentos: conexões sociais fazem bem para os seres humanos; a qualidade das relações é mais importante do que a quantidade; e relacionamentos felizes e duradouros protegem a saúde física e mental.

Quais são os fatores depletores do ego nos relacionamentos?

- Repressão das emoções: agradar aos outros;

- Discussões polêmicas;
- Vampirizações;
- Interrupções diversas: celular, família;
- Problemas familiares: segredos.

Repressão das emoções

Segundo pesquisas, reprimir emoções e opiniões de qualquer maneira pode esgotar parte do seu estoque de força de vontade, que você precisaria reservar para os seus estudos. Em um desses experimentos, os pesquisadores convidaram os voluntários para assistir a um filme sobre os efeitos do lixo nuclear na vida selvagem, com imagens de animais sofrendo. Dividiram os sujeitos em três grupos e passaram a eles orientações diferentes.

Ao primeiro grupo, foi orientado que reprimissem os sentimentos e não demonstrassem nenhuma emoção enquanto assistiam ao filme. O segundo grupo recebeu a instrução de amplificar as suas reações emocionais de maneira que fosse possível identificá-las em sua expressão facial. O terceiro grupo, o de controle, foi assistir ao filme sem nenhuma orientação.

Após o filme, as pessoas foram submetidas a um teste de resistência, em que deveriam apertar um exercitador de mão. O resultado foi o seguinte: o filme não causou efeito algum sobre a capacidade de resistência do grupo de controle (sem orientação sobre a expressão das emoções); as pessoas apertaram o aparelho durante tanto tempo quanto tinham apertado em um teste antes do filme. Os outros dois grupos desistiram muito antes, independentemente de as pessoas terem reprimido os sentimentos ou amplificado a expressão da dor. De qualquer modo, o esforço em controlar as reações emocionais exauriu a sua força de vontade. O fato de elas disfarçarem as emoções teve um custo (Baumeister, 2012).

Você diz sim quando queria dizer não?

Vários pesquisadores chegaram à conclusão de que até mesmo fazer um elogio que não é sincero depleta o ego, desperdiça energia da sua força de vontade. Da mesma forma, dizer *sim*, quando na verdade gostaria de dizer *não*, é uma das principais causas da depleção do ego.

Se você é concurseiro ou vestibulando, analise o seguinte exemplo: uma colega convida você para o aniversário, que será comemorado na sexta à noite. Você gosta da colega, mas sente que precisa descansar e não quer se desviar do seu cronograma de estudos. Você diz que vai, mesmo querendo dizer não. Nesse caso, desperdiça a sua energia em três instâncias, quando aceita esse convite sem, na verdade, desejar fazê-lo: na hora em que se instala o conflito, no momento em que comparece ao compromisso indesejado e em arrependimento posterior. Adultos envolvidos com o trabalho de conclusão de curso, mestrado ou doutorado podem ter esses conflitos em relação a outras solicitações das pessoas à sua volta, depletando o ego rapidamente.

Por essas razões, não saber dizer *não*, é considerado um dos grandes vilões da força de vontade. Principalmente, se ainda cultivamos o arrependimento. A perda é ainda maior. O que fazer para diminuir o estrago? Comece experimentando a partir de agora, na primeira oportunidade que tiver. A dificuldade de dizer *não* é decorrente do medo de não ser aceito, de que as pessoas vão gostar menos de você. Experimente e verá que amigos de verdade compreenderão a situação e aceitarão ouvir um não. Familiares podem apelar para a chantagem, muitas vezes, mas não deixarão de amá-lo por isso. Comece a dizer *não* quando quiser e veja que vai se sentir mais livre.

Você também compreenderá quando as outras pessoas quiserem dizer *não*. O objetivo é que todos sejam mais livres, sem chantagem, sem culpa, sem medo da rejeição, sem perda de energia. Relacionamentos mais transparentes e posturas corajosas previnem desgastes desnecessários. Isso é válido para a família, os amigos, namorados e namoradas.

A melhor estratégia para superar essa tendência de ir pelo caminho mais fácil do *sim* é antecipar-se. A antecipação permite que você pense uma resposta ou uma estratégia para usar com determinadas pessoas com as quais você tem mais dificuldade e se repetem – com colegas próximos ou com a família.

Quem tem razão?

Opiniões extremistas ativam o sistema nervoso simpático e as reações de luta ou fuga (Hanson, 2012). Essa ativação do Sistema Nervoso Simpático (SNS) depleta o ego, gasta energia da força de vontade e não vale a pena

desperdiçá-la em discussões infrutíferas. Afinal, as pessoas continuam com as mesmas opiniões. Como se explica a ativação da amígdala em discussões polêmicas e posturas radicais?

A explicação está no espírito gregário do ser humano: defender uma opinião se equipara a defender o próprio grupo para garantir a sobrevivência dos seus iguais. As diferenças são percebidas como ameaçadoras. Infelizmente, nos dias de hoje, ainda existem grupos que matam por intolerância religiosa, política ou qualquer outra diferença. As pessoas que ainda reagem de maneira radical a qualquer opinião divergente da sua estão reagindo de maneira primitiva.

Nos últimos anos, as discussões políticas nas redes sociais têm ocupado um espaço importante. O problema é que muitos estudantes, além de alimentar emoções negativas, aproveitam essas discussões para não estudar. Sentem-se ocupados, envolvidos e nem percebem que estão literalmente gastando energia à toa.

Quando você está equilibrado, autorregulado, você compreende melhor as opiniões divergentes – elas não são percebidas por você como ameaçadoras, e você não irá reagir de maneira acuada ou agressiva, como se tivesse de eliminá-las para sobreviver.

Vampirização

A vampirização também é um problema de qualidade dos relacionamentos que interfere tanto no foco quanto na energia de suas ações. Vampiros são todas aquelas pessoas que têm atitudes negativas, conscientes ou não, que fazem com que as demais se sintam pior.

Vejamos alguns exemplos: os invejosos, os competitivos, aqueles que reclamam de tudo, os fofoqueiros. Também podemos citar como posturas vampirizadoras o pessimismo, a necessidade de produzir debates com agressividade, os pensamentos catastróficos, o egoísmo, as *eternas vítimas*. A antropóloga Mirian Goldenberg, em artigo para a Folha de São Paulo, define:

Alguns homens e mulheres que entrevistei falaram de uma categoria de pessoas que sugam a energia, o tempo e a atenção dos outros, sem dar nada em troca. É um tipo de relação material e emocional sem reciprocidade. Na

verdade, elas criam uma reciprocidade negativa, na qual um dos lados sente que dá muito mais
do que recebe do outro.

Você consegue identificar os vampiros que estão à sua volta? Você se conhece o suficiente para não se tornar o vampiro?

A vida dos outros

Se você identificar algum vampiro nas suas relações, é importante tentar evitá-lo; isso é melhor do que gastar a sua energia tentando administrar o desgaste. Vamos pensar no exemplo de uma pessoa fofoqueira: é carente, e o medo faz com que volte a sua atenção para a vida dos outros. E à medida que o ano vai passando, a tendência, pela depleção do ego, é diminuir o autocontrole e aumentarem os problemas de qualquer ordem no cursinho, na faculdade, no trabalho. Quanto maior a depleção, mais fofocas.

Você precisa considerar que, se for legal com alguém que gosta de fazer fofocas e tem problemas emocionais, você desperdiça a sua energia. Vampiros necessitam de ajuda especializada, não cabe a você tentar ajudá-los se nem eles sabem se querem. Isso é muito sério, porque o convívio com alguns tipos de vampiros pode levar ao adoecimento físico e psíquico. Pense nisso e não seja você o vampiro.

Você sabe guardar segredos?

Melhor nem saber de nada... guardar segredos depleta o ego! Certamente é por isso que costuma ser uma tarefa difícil para a maioria das pessoas. Segundo a neurocientista Suzana Herculano-Houzel, guardar um segredo, assim como mentir, exige atenção e esforço – o córtex pré-frontal suprime as informações e gasta energia para fazer isso.

Por essa razão, preserve seu estoque de força de vontade: evite tomar atitudes que você não possa compartilhar com as pessoas enquanto estiver empreendendo em uma meta cognitiva importante. Da mesma forma, se alguém quiser lhe contar algum segredo, avise que não é o forte da humanidade guardar segredos, que você não é melhor do que ninguém e prefere não usar o seu córtex pré-frontal para guardar informações sigilosas.

Pensar em guardar um segredo ou reforçar uma mentira, além de exigir esforço, tira você do foco – você fica direcionado para o conteúdo que precisa ser guardado. O seu córtex pré-frontal fica monitorando o que pode ou não ser dito ao invés de monitorar o esforço no estudo. Pode parecer engraçado, mas é sério. Evite segredos e mentiras para não ocupar o seu córtex com isso e gastar seu precioso combustível.

O alívio de não precisar mais exercer controle pré-frontal atento sobre sua língua é semelhante ao de poder, finalmente,
fazer xixi. Com benefícios mentais muito maiores, claro.
Suzana Herculano-Houzel

Quer um lanchinho, filho?

Uma das causas para o esgotamento da força de vontade são as interrupções do estudo: familiares, celular, entre outras. Os estudiosos já sabem que as interrupções queimam glicose do cérebro muito rapidamente. O que ainda não se sabe ao certo é o tempo que demora para recuperar a atenção na tarefa que estava sendo feita.

Levitin (2015) fala que pedir ao cérebro que transfira a atenção de uma atividade para outra faz com que o córtex pré-frontal queime glicose oxigenada, o combustível da força de vontade: o cérebro queima combustível tão rápido que nos sentimos exaustos e desorientados até mesmo após pouco tempo, levando a um comprometimento do desempenho físico e cognitivo. Ele completa: entre outras coisas, a troca repetitiva de tarefas leva à ansiedade, que aumenta no cérebro os níveis de cortisol, o hormônio do estresse.

Você lembra a analogia da força de vontade com um músculo? Imagine que alguém está fazendo o maior esforço durante a musculação na academia. O instrutor aparece no momento crítico do levantamento do peso e pergunta: quer um suquinho? Imagine a situação...

Agora você está ciente dos prejuízos que pode ter por permitir interrupções. Fale com sua família: se a sua mãe mora longe, você pode enviar uma mensagem avisando que chegou em casa, está seguro e não vai mais sair. Aqueles que moram com a família podem combinar um horário para colocar a conversa em dia. Se você tem filhos, sobrinhos ou irmão mais novo, também

vai precisar negociar os horários de brincar e de estudar. Você precisa explicar para as pessoas que as interrupções tiram totalmente você do ritmo. Isso é válido para as mães, os amigos e, principalmente, o celular.

Você está arrependido ou culpado?

Ser humano é a verdadeira meta à qual se dirige nosso ser.
Ricardo Peter

As emoções consideradas tóxicas são aquelas que o próprio nome já diz: intoxicam o corpo, alterando a sua homeostase. Vários estudos comprovaram que quanto maiores a culpa, vergonha e o arrependimento, maior a chance de cair em tentação. Essas emoções diminuem a variabilidade da frequência cardíaca, considerado o principal índice de força de vontade.

Os experimentos realizados tanto com doces quanto com tarefas acadêmicas com objetivo de relacionar autocontrole e emoções toxicas chegaram às mesmas conclusões:

Se você acha que o segredo para aumentar a força de vontade é ser mais duro consigo, não está sozinho. Mas está errado.
McGonigal, 2013

Conclusão: se você estiver se sentindo culpado ou envergonhado por algo, procure identificar as razões e liberar essas emoções tóxicas. A culpa e a vergonha podem fazer com que você queira esconder algo das pessoas; isso depleta o ego, comprovadamente diminui a coerência cardíaca e consequentemente afeta seu desempenho.

Qual pode ser a estratégia mais adequada para minimizar sentimentos de culpa e vergonha?

Aceitar que ninguém é perfeito; que está tudo bem em cometer equívocos. Aceitar os insucessos de qualquer natureza é a maneira mais rápida de se liberar da culpa e da vergonha – você para de pensar no *erro* e no que poderia ser diferente e passa a prestar atenção em se qualificar, aprendendo com o erro. Sem essas emoções tóxicas, não há o que evitar nem razões para fugir. Você consegue refletir sobre a sua responsabilidade e maneiras de evitar

incorrer no mesmo equívoco.

Aceitar é o melhor caminho

Brené Brown (2014) se propôs a investigar as razões pelas quais as pessoas eram mais satisfeitas e tranquilas. Em sua pesquisa, por mais de 20 anos, ela percebeu que essas pessoas, ao contrário do que se espera, eram justamente as pessoas que *sabiam de suas limitações e conviviam bem com elas, não aquelas que buscavam a perfeição e a ausência de erros.*

Diferentemente da forma como a maioria de nós foi educado – para negar e eliminar as nossas limitações –, essas pessoas aprenderam a reconhecer, aceitar seus "defeitos" e conviver com eles. Isso é muito importante, porquê, na medida em que nos aceitamos, conseguimos nos conectar conosco e, consequentemente, com o outro, qualificando nossos relacionamentos. Se você convive bem com suas limitações e vulnerabilidades, aceitará melhor as outras pessoas.

O grande empecilho à autoaceitação se origina no fato de que confundimos quem nós somos com nossos pensamentos e as nossas emoções – mais uma vez, é um problema de *onde* colocamos o foco da nossa atenção. Quando estamos com raiva, não enxergamos nada mais além da razão para sentir raiva. Quando ela passa, normalmente, ficamos nos sentindo mal e nos definimos como "pessoas raivosas". Criamos um autoconceito negativo baseado em uma reação emocional não compreendida e não aceita.

Por exemplo: sentimos medo em situações em que sentir medo é adequado, mas, ainda assim, definimo-nos como medrosos; ou nos autointitulamos preguiçosos quando não cumprimos com aquilo a que nos propomos ao invés de avaliar se pode ser depleção do ego.

Autoconsciência dos limites pessoais e aceitação

Quando estiver com fome, coma seu arroz; quando estiver cansado, feche os olhos. Os tolos poderão rir de mim,
mas os sábios saberão o que quero dizer.
Lin-Chi

Aceitação: esse é mais um aspecto paradoxal da força de vontade, que

muitas pessoas têm dificuldade de assimilar: é preciso reconhecer nossos limites para ter mais força de vontade e alcançar a melhor *performance*. Está surpreso? É normal. Nos cursos ou no consultório, as pessoas reagem da mesma forma:

- Se eu aceitar que estou com sono, daí sim que eu só durmo!

- Se eu não for dura comigo, não vou estudar.

Você deve estar se perguntando como vai saber a diferença entre aceitação e autoindulgência, ou seja, quer saber como reconhecer quando chegou ao seu limite e quando está fazendo *corpo mole*.

Para exercitar a autoaceitação, é preciso compreender que uma falha no gerenciamento da força de vontade é diferente de *falha de caráter* – preguiça ou falta de força, como muitas pessoas concluem.

Aceitação é diferente de autoindulgência, autocondescendência. Ser condescendente consigo é encontrar justificativas para não ter cumprido sua tarefa, **mesmo quando não teve esforço**. Aceitar é compreender os desafios constantes para gerenciar a força de vontade, após sucessivos esforços, e que isso implicará em eventuais falhas.

Comprovadamente, dar justificativas para tudo ou se criticar, culpando-se por tudo, não são caminhos que levam ao autocontrole: "*Sucessivos estudos demonstram uma constante relação da autocrítica com diminuição da motivação e piora do autocontrole. Em contraste, a autocompaixão – ser acolhedor e paciente consigo, especialmente diante do fracasso – está associada a um maior nível de motivação e maior autocontrole*." (McGonigal, 2013)

Vamos ver um exemplo:

Hoje o estudo não foi produtivo, você não estudou com concentração e vontade. Depois de algumas tentativas frustradas, decidiu assistir ao seriado favorito ou curtir sua família. Qual é a justificativa condescendente?

- *Eu estava cansado. Eu também mereço descansar* – você nem estudou e está justificando o seu descanso (licença moral, você entenderá no próximo capítulo).

E como seria um exemplo de aceitação, reconhecendo que o estoque da força de vontade exauriu, e o seu limite precisa ser respeitado?

Se você cansou somente *depois* de ter feito esforços: estudou, trabalhou, se desgastou com deslocamento. Tentou fazer um pouco mais de esforço, mas não conseguiu manter o rendimento.

Uma postura de aceitação também pode ser a seguinte: *ontem foi um dia produtivo, mas cansativo. Superei gargalos do meu estudo e, talvez por isso, não tenha rendido tanto. Hoje eu não estudei porque precisava descansar.*

Pela nossa experiência, as pessoas sabem quando estão cansadas porque exigiram muito dos seus lobos frontais: fizeram provas, tiveram aulas extras, o trabalho exigiu bastante, dormiram um pouco menos e reconheceram o momento de parar.

Outra estratégia de aceitação pode ser fazer um exercício de imaginação: ***o que você poderia dizer para um colega na mesma situação? De que forma incentivaria a sua retomada nos estudos?***

Escreva um bilhete ou talvez uma carta de incentivo ao seu colega. Ao terminá-la, verifique quais sugestões se aplicam a você.

Se você é vestibulando, saber reconhecer a hora de dormir à noite vai fazer com que você saiba o momento de dar um tempo na hora do Enem e recuperar o fôlego: ir ao banheiro, tomar uma água, respirar ou alongar. É um aprendizado que precisa ser feito no seu cotidiano. Um bom exemplo são os alunos que respeitam esse limite, param quando estão cansados e vão para a academia. É uma excelente postura de aceitação, de adoção de hábitos produtivos, que fortalecem a força de vontade, evitando a depleção.

É bom saber que nem todo fracasso da força de vontade é um reflexo de nossas inadequações inatas; às vezes podem indicar o quanto estamos trabalhando duro.

McGonigal, 2013

Procrastinação X aceitação

Um estudo feito no Canadá sobre o comportamento de acadêmicos procrastinadores ao longo de um semestre encontrou os seguintes resultados: “Muitos deles adiavam o início dos estudos para a primeira prova, mas nem todos faziam disso um hábito. Os alunos que se mostravam mais duros consigo por procrastinar antes da primeira prova, tinham maior probabilidade de

voltar a procrastinar em provas posteriores do que os alunos que se perdoavam. Quanto mais duros se mostravam por causa da primeira procrastinação, mais tempo procrastinavam diante da prova seguinte! O perdão, e não a culpa, é que os ajudou a voltar ao bom caminho."

Dan Ariely, professor de psicologia e economia comportamental, fez uma pesquisa com seus alunos sobre metas e prazos para entrega dos trabalhos e percebeu que aqueles que reconheceram e admitiram que teriam dificuldade em cumprir os prazos foram mais bem sucedidos do que aqueles que negaram e não usaram nenhuma ferramenta de auto-organização: "embora todos tenham problemas de procrastinação, os que os reconhecem e admitem a fraqueza estão em melhor situação para usar as ferramentas do compromisso precoce, a fim de conseguirem superá-la".

Finalmente, quando você se esforçar e ainda assim não conseguir a superação a que se determinou, não se critique nem se culpe por isso. Questione as razões pelas quais sua força de vontade falhou e aceite os seus limites.

O paradoxo da aceitação

Dois psicólogos dos EUA realizaram um estudo destinado a desencadear o efeito *dane-se* (mais conhecido por *botãozinho do f.*).

Convidaram para participar do estudo jovens envolvidas em programas de controle de peso e as estimularam a comer doces em nome da ciência. Os pesquisadores tinham uma intrigante hipótese sobre como seria possível romper com o ciclo dane-se: se a culpa sabota o autocontrole, pensavam, é possível que o oposto da culpa contribua para o autocontrole. A estratégia era altamente arriscada: fazer com que metade delas se sentisse *melhor* ao ceder.

As mulheres foram informadas de que participariam de dois estudos diferentes: um deles sobre o efeito da comida no estado de espírito, e o outro era um teste de degustação de doces. No primeiro estudo, todas foram convidadas a escolher entre uma rosca recoberta de glacê ou chocolate e comer tudo em quatro minutos. Foram convidadas também a beber um copo de água – o truque dos pesquisadores para que elas tivessem uma desconfortável

sensação de saciedade (a roupa mais apertada na cintura desencadeia culpa). Em seguida, as participantes respondiam a questionários sobre como estavam se sentindo.

Antes do teste da degustação de doces, metade delas recebeu uma mensagem destinada a aliviar sua culpa. O responsável pela experiência tratou então de estimular cada uma a não ser muito rigorosa consigo mesma, *tendo em mente que qualquer pessoa sempre pode acabar cedendo uma vez ou outra*. As outras mulheres não receberam essa mensagem.

Veio então o teste para saber se o ato de se perdoar seria capaz de romper o ciclo do dane-se. O experimentador serviu a cada uma das mulheres em dieta três grandes recipientes com doces sortidos para agradar a todas. As mulheres foram convidadas a provar amostras de cada uma das balas para dar uma nota, e a quantidade foi deixada a seu critério. Se ainda se sentissem culpadas pelo fato de terem comido a rosca no teste anterior, elas pensariam: já rompi minha dieta, que mal terá se comer mais um pouco?

Depois do teste de degustação, o condutor da experiência pesou os recipientes para verificar a quantidade ingerida por cada uma das participantes. A intervenção do autoperdão revelou-se um sucesso: as mulheres que receberam a mensagem especial comeram apenas 28 gramas de balas contra quase 70 gramas ingeridas pelas mulheres que não foram induzidas a se perdoar.

Essa constatação surpreende a maioria das pessoas. O senso comum considera que a mensagem "Todo mundo cede alguma vez; não seja muito rigoroso consigo" serve apenas para autorizar as pessoas em dieta a comer mais. No entanto, o fato é que se livrar da culpa impediu que as mulheres fossem excessivamente indulgentes no teste de degustação.

Podemos achar que a culpa nos permite corrigir nossos erros,
mas ela é apenas uma das maneiras pelas quais o fato
de nos sentirmos mal nos leva a ceder.
McGonigal, 2012

E agora? Qual é o plano?

Atire a primeira pedra quem aqui nunca fez um horário supercarregado, não cumpriu e depletou o ego com culpa e vergonha!

Umas das maiores vilãs do bom gerenciamento da força de vontade são as **metas irrealizáveis:** as pessoas estabelecem para si metas muito superiores do que é exequível e desanimam quando não conseguem cumprir.

O planejamento precisa ser muito bem estudado para evitar o esgotamento, a síndrome da falsa esperança e para facilitar a administração dos recursos cerebrais. Aqui, nos limitaremos a falar de algumas estratégias para evitar a depleção ao fazer um plano de estudos, não sobre o planejamento propriamente dito.

Metas para uma máxima performance

Você já sabe desde a primeira parte do livro que metas desafiadoras não podem ser tão grandes que ativem as amígdalas. Se você estabelece metas irrealizáveis, você pode ter um esgotamento crônico da força de vontade, levando-o à depleção rapidamente. Quanto mais distante de serem exequíveis, mais chance de depletar o ego. Primeiro, por causa do conflito e da ansiedade; segundo, por causa da vergonha por não ter cumprido – estabelece-se um círculo vicioso, do qual fica difícil sair.

O planejamento feito com o foco obsessivo, sem equilíbrio, é percebido como uma ameaça e não como uma oportunidade de se organizar e de alcançar uma *performance* melhor. A pessoa está direcionada para o planejamento – horário e tarefas –, não para a sua meta e seus valores (projeto de vida). Está apenas cumprindo tarefas, sem engajamento e entusiasmo. Não administra bem seus esforços porque está sempre ansiosa e desperdiça energia porque se sente constantemente em dívida. Uma mãe, certa vez, tentando ajudar seu filho, falou sabiamente:

Você está fazendo o papel de pedreiro,
é o tarefeiro, cumprindo tarefas de um horário rígido.

Você precisa ser o arquiteto, o engenheiro dessa obra.

Você está agindo como pedreiro ou arquiteto da sua obra?

Você deve estar se perguntando: por que nós estipulamos metas que não são possíveis de cumprir? Baumeister (2012) explica: *(...) ao definir regras a respeito de como irá se comportar no futuro, você frequentemente está em um estado calmo e tranquilo, de modo que assume compromissos irrealizáveis.*

Otimismo ilusório

Kahneman (2012) chamou esse problema de **falácia do planejamento**: é o prognóstico excessivamente otimista do resultado de um projeto, ou seja, quando é subestimado o tempo que se leva para realizar um trabalho.

Segundo os pesquisadores, a falácia do planejamento acomete indivíduos, empresas e governos. Afeta todos nós, mas, principalmente, os procrastinadores, que já têm dificuldade em cumprir suas tarefas, e, quando se sobrecarregam, atrapalham-se muito mais que as outras pessoas.

Ainda são desconhecidas as causas, mas é muito difícil de mudar essa tendência psicológica de programar muito mais do que realmente é possível cumprir. Mesmo assim, existem algumas estratégias para minimizá-la (porque é praticamente impossível eliminá-la):

1. Anote a sua produtividade por duas semanas, no mínimo, e faça o planejamento a partir dessas anotações, com prazos. Registre, inclusive, o tempo dispendido em cada tarefa e o tempo desperdiçado em ações ineficazes.
2. Utilize ***estatísticas de referência***: como foi feito o planejamento das pessoas que alcançaram a meta que você almeja? Quais os imprevistos que elas enfrentaram e como lidaram com eles em seu planejamento?
3. Pedir a outra pessoa – colega, professor, psicólogo ou *coach* – para avaliar seus planos com você e corrigir a rota, se ainda houver sinais do otimismo ilusório.

Pode ser interessante ter um monitoramento de outra pessoa, além do

pessoal. O quanto antes forem diagnosticados os erros de planejamento, melhor a sua energia estará empregada.

De que maneira o planejamento favorece uma máxima *performance*?

Saber pensar a longo prazo é saber estabelecer metas distais – no estudo, no dinheiro, na alimentação. As pessoas que conseguem pensar nos resultados a longo prazo são as mais bem-sucedidas em seus esforços e na vida, mantêm a motivação no estudo, a produtividade, a saúde emocional.

E quanto às metas diárias?

As metas diárias são muito úteis para economizar energia na superação de alguma dificuldade específica em uma área ou disciplina, mas não necessariamente como forma de se organizar (fazer um horário de estudos todas as noites). Por exemplo: quando um candidato tem dificuldade em um conteúdo, sugerimos que ele estude essa matéria 40 ou 50 minutos por dia, até superá-la. Por que essa estratégia funciona?

Porque se a pessoa tem horário para estudar esse conteúdo na segunda e depois somente na quinta, o tempo que passa entre esses dois períodos já é o suficiente para criar uma nova resistência à matéria. O cérebro resiste a liberar energia para estudar o que não gosta, o que é difícil, e depleta o ego mais rapidamente. Você precisa lembrar que ele sempre vai querer estudar o que gosta mais, o que é mais fácil, o que não demanda tanto a sua energia.

Se o mesmo candidato estudar um pouco todos os dias o conteúdo que tem mais dificuldade, o cérebro se habitua a ter de enfrentar aquele desafio e deixa de criar resistência, colaborando com a superação. Essa estratégia vale para qualquer dificuldade. A perseverança diária faz com que o candidato supere o medo e a resistência (Método Kaizen).

Comparando as metas distais (longo prazo) e proximais (diárias), os pesquisadores perceberam que as primeiras não fazem diferença para dificuldades de aprendizagem. As metas de longo prazo são importantes para amenizar a falta de motivação, o medo, o automatismo; resgatam a conexão entre os objetivos existenciais e os esforços diários. Para problemas de aprendizagem, as metas proximais (diárias) são mais eficazes.

Qual é o planejamento que melhor respeita o orçamento energético? Um horário fixo ou metas diárias?

Em geral, as pessoas preferem um planejamento mensal de estudos, ou seja, um horário fixo para o mês inteiro. As pesquisas indicam que ele tem mais eficácia do que o planejamento diário – escrever suas metas todas as noites.

O planejamento mensal traz as seguintes vantagens: melhor desempenho nas tarefas, no hábito de estudo e aumento da persistência diante de dificuldades. Os pesquisadores enfatizam, ainda, que o plano mensal permite maior flexibilidade e adaptação em comparação ao plano diário.

O planejamento diário, por sua vez, apesar da vantagem de organizar a vida em cada passo, exige tempo para organizá-lo todos os dias, as coisas podem não sair exatamente como esperamos e depletarem o ego. Baumeister (2012) enfatiza:

> *A vida raramente caminha de acordo com um plano, de modo que os planos diários podem se tornar desmoralizantes assim que você se desviar do cronograma previsto. No caso do plano mensal, você pode fazer ajustes. Se ocorrer um atraso em um determinado dia, o plano permanece intacto.*

Claro que você precisa estar ciente de que, ao fazer os ajustes, os atrasos no seu cronograma acumularão – e atrasos e dívidas não são elementos positivos para manter o autocontrole. O objetivo de um planejamento, seja mensal ou diário, é manter o *monitoramento* de sua organização e cronograma.

Existe a opção de fazer um planejamento semanal? Qual pode ser o resultado?

Na nossa experiência, observamos que o planejamento semanal é o mais adequado para prevenir a depleção do ego. Nenhuma semana é igual à outra: em uma semana, você pode ter uma dor de dente e precisar ir com urgência ao dentista; em outra, você terá atividades extras.

É mais indicado ter um horário regular, revisado a cada domingo, para garantir que você não negligenciará nenhuma disciplina. Nessa revisão, você inclui as atividades extras e pode fazer uma avaliação da semana – pontos

positivos e pontos a melhorar, a fim de monitorar as realizações durante a semana e o mês.

Na nossa experiência, percebemos que o normal dos candidatos é não reconhecerem o que já foi feito. Essa postura desencadeia ansiedade, baixa autoconfiança e, certamente, depleta a vontade. Diante dessa situação, nós sugerimos que os candidatos façam um registro diário das metas cumpridas.

Em geral, o método é tratado com desconfiança – "se eu ficar satisfeito, vou relaxar". De certa forma, segundo pesquisas recentes, eles estavam certos, a satisfação com o resultado pode inibir a busca. Então, nós propomos inserir em sua agenda os dois pontos: quais foram os pontos positivos da minha preparação hoje? O que eu posso melhorar? Você não precisa anotar todas as noites, minuciosamente. Uma vez por semana pode ser o suficiente, avaliando seu rendimento semanal nos vários aspectos – resultados em horas, concentração, confiança.

Eu prefiro fazer por metas. Isso influencia na força de vontade?

Algumas pessoas preferem um horário semanal, definido por metas e não por períodos (horários fixos). Por exemplo: no domingo, definem os conteúdos a serem estudados em cada dia da semana. À medida que concluem, podem revisar, reforçando conceitos ou descansar, assistindo a um episódio do seu seriado. Depende do rendimento daquele período de estudo, da sua qualidade.

Não temos pesquisas ou estatísticas para afirmar qual o tipo de planejamento pode ser mais preventivo da depleção. Por alguma razão desconhecida, os pesquisadores compararam somente o planejamento mensal e o diário. Pela nossa observação, um planejamento semanal que parte de um horário regular – atividades fixas – e de metas a serem cumpridas nos demais horários tem tido mais resultado em termos de prevenção do esgotamento da força de vontade.

O planejamento no domingo, com o estabelecimento de metas e suas recompensas com antecipação, tem permitido mais confiança na capacidade de conseguir cumprir os objetivos e tranquilidade por ter pausas programadas. O horário tem por finalidade principal não negligenciar nenhuma disciplina, seja

porque o candidato não gosta ou porque acredita que não precisa estudar tanto.

Cuidados: as pesquisas concluíram que, em função da síndrome da falsa recompensa, o cérebro já fica satisfeito somente com o fato de *pensar em agir* corretamente. Por isso, algumas pessoas ficam viciadas em planejar e refazer planos. Tenha seu horário fixo, revise e monitore semanalmente e evite o vício de planejar.

Quais são as vantagens de fazer um planejamento mensal, revisado a cada domingo?

São muitas: reajustes dos atrasos sem procrastinação; maior autoconfiança quanto à superação de atrasos; momentos de reflexão (sair da robotização); e possibilidade de analisar a coerência dos valores e a conduta do dia a dia. Também é possível fazer o monitoramento dos resultados sem desgastes, através da sua análise dos *pontos positivos e pontos a melhorar* da semana. Você estará verificando a qualidade dos seus esforços, e não simplesmente resultados ou metas.

Aprendendo a priorizar para aumentar o estoque de energias

Quando você fizer o seu plano de estudos, considere dois pontos importantes e óbvios para muitas pessoas, mas que é sempre importante ressaltar: coloque o conteúdo do que tem mais dificuldade nos momentos em que está mais descansado ou com mais motivação.

Por exemplo: as tarefas mais difíceis devem ser consideradas as mais importantes para você. Considere a possibilidade de distribuí-las em mais horários durante a semana e no primeiro horário da manhã, antes de ficar depletado. Lembre-se de que não existe certo ou errado; o funcionamento cerebral é individualíssimo, e você precisa se conhecer para fazer um plano de estudos adequado às suas necessidades.

Veja nestas páginas do Apêndice um exemplo da Agenda Máxima Performance, que contempla vários aspectos aqui abordados.

Qual era mesmo o nome daquele cantor?

Você já deve ter passado por isso. Pensou em algum artista, tentou saber o seu nome e, enquanto não lembrou, não conseguiu pensar em outra coisa. Seu cérebro ficou gastando recursos importantes em uma tarefa insignificante. David Allen, consultor de organização pessoal, diz que, para fazer um bom planejamento, é preciso se desfazer do que não serve e atender às ruminações mentais, no caso de serem tarefas inacabadas importantes.

Listas do que não fazer e o efeito Zeigarnik

Você conhece bem o efeito Zeigarnik, embora talvez nunca tenha ouvido falar do nome: é aquela situação em que você fica com uma música na cabeça e tenta cantá-la na íntegra. Se você ouvi-la, a mente considera que essa tarefa foi conferida e pode seguir adiante, mas, se você evitá-la, sua mente passa a lembrá-lo de que existe uma tarefa a ser completada.

Os pesquisadores acreditavam que esse fenômeno funcionava como um lembrete da mente para que uma tarefa fosse finalizada. Hoje se sabe que o efeito Zeigarnik consiste em um pedido do sistema automático do cérebro para que se ***elabore um plano para finalizar a tarefa***. Uma vez que isso é feito, o sistema racional fica livre para prestar atenção ao que está fazendo no momento. Daí, é possível concluir que tarefas inacabadas podem desviar recursos do seu estudo sem que você perceba e devem ser encaminhadas de alguma forma; você precisa *ter um plano para o que está pendente*.

Qual é a estratégia?

Elaborar planos para as tarefas inacabadas: durante a semana, faça uma lista dos conteúdos não estudados. Se você usa a Agenda *Máxima Performance,* utilize a coluna “Tarefas” na sua Agenda. No final da semana, classifique-as como prioridades 1, 2, 3 e assim por diante, por ordem de importância, e defina a data em que serão feitas.

Especifique o conteúdo ou tarefa – prioridade 1 (P1), dia e horário, conforme o exemplo abaixo. Acrescente nessa lista as tarefas pendentes que não serão feitas: a lista do que ***não fazer***. Por exemplo: você não tem tempo de estudar todos os conteúdos, ler todos os artigos ou fazer todos os testes. O que fazer? Coloque na sua folha de pendências qual será a solução. Vamos ver na prática:

Lista de pendências: Prioridades e Lista de Coisas a Não fazer

Conteúdo pendente	Exercícios/resumo	Fazer	Não fazer
1. Ler artigo	Resumo	Terça as 8h	
2. 100 Testes de Português	Exercícios	50 testes Terça as 10h	50 testes

Qual a técnica de estudo que respeita o orçamento cerebral?

Vamos falar de técnicas de estudos e estratégias que levam à máxima *performance* nos estudos, pois auxiliam tanto na economia de recursos quanto no fortalecimento da força de vontade. Vejamos algumas:

Estudar o conteúdo antes da aula

Essa estratégia economiza energia na hora da aula; você tem maior aproveitamento se tem uma noção do que o professor falará, seja qual for o tipo de curso que você estiver frequentando. O aluno que estuda antes da aula sabe quais poderão ser os pontos nevrálgicos daquele conteúdo e aumenta o seu foco. Se vai despreparado, ao encarar alguma dificuldade, poderá tender à distração se seu estoque de força de vontade já estiver fraco.

Você pode começar o seu resumo em casa, completá-lo em aula e

depois ir direto para os exercícios. Você ganha tempo e, consequentemente, economiza suas energias para se aprofundar no estudo.

Utilize plataformas digitais, mas não substitua pelo estudo escrito, com os seus resumos pessoais

Reunidos, experimentos em laboratório, pesquisas e relatórios de consumo indicam que equipamentos digitais impedem as pessoas de navegar em textos longos de modo efetivo e podem sutilmente inibir a compreensão (Jabr, 2014). Essas pesquisas também sugerem que a tela pode gastar mais do seu estoque de força de vontade, exigindo mais recursos cerebrais para clicar e selecionar textos do que simplesmente virar uma página e sublinhar. Também provoca fadiga ocular, dor de cabeça, visão turva e prejudica a qualidade do sono.

A leitura em tela também parece inibir a autorregulação da aprendizagem; inibe a experiência sensorial com o papel, que parece ter uma função importante na compreensão da leitura e na formação de mapas mentais coerentes com o texto.

Em estudos comparativos, as pessoas que leram em uma tela lembravam-se da informação. Aquelas que leram em um papel sabiam o conteúdo, adquiriram conhecimento. Isso também é válido para a leitura de jornais e revistas. Se você não pode assinar um jornal ou revista de qualidade, compre de vez em quando, faz toda a diferença para apreender melhor os conhecimentos. Não conte que a leitura de notícias em *sites* diversos esteja alimentando seu acervo adequadamente.

Gravar aulas ou baixar vídeo-aulas e escutá-las no seu deslocamento

Essa estratégia diminui o desgaste de energias com a sensação de estar perdendo tempo no trânsito e reforça a memorização de conteúdos. Não substitui o estudo em casa, somente o aprimora. Para as pessoas que trabalham e estudam e necessitam aproveitar qualquer tempo disponível, esse é um recurso imprescindível.

Resumos: a técnica dos mapas mentais

Proposta por Tony Buzan, é um sistema de organização das ideias, é

um recurso gráfico que integra o uso dos hemisférios, possibilitando ao indivíduo maior capacidade de compreensão, aprendizagem e memorização; é uma poderosa técnica gráfica que facilita a utilização do potencial cerebral (Ontoria, 2004).

Se você ainda não utiliza os mapas mentais para estudar, talvez necessite de algum combustível de força de vontade para fazer a mudança, mas vale a pena. Para fazê-lo, você precisa pensar. Assim, você aprofunda o conhecimento. Feito isso, terá um resumo completo que facilita a revisão e a memorização que você pode utilizar a qualquer momento do ano. A técnica também é muito útil para organizar as ideias para todos os tipos de estudantes, para fazer redação ou mesmo pensar em um projeto. Embora seja uma técnica que comprovadamente aproveita os recursos cerebrais da melhor forma, você precisa procurar a metodologia que melhor se encaixa no seu caso.

Os candidatos que já fizeram resumos no ano anterior não precisam refazê-los, com exceção dos resumos dos conteúdos que têm mais dificuldade. Nestas páginas do Apêndice, você tem as instruções para fazer um mapa mental e exemplos.

Provas e simulados

Em uma das revisões mais abrangentes da literatura científica sobre técnicas de estudo, que analisou mais de 700 artigos, foi avaliada a eficácia de dez métodos de estudos que, de acordo com as pesquisas, mais influenciam na aprendizagem (Gurung&Fogaça, 2017). Um dos critérios analisados foi a dificuldade para executá-las, que podemos traduzir como sendo o nível de exigência quanto ao estoque de força de vontade. A segunda técnica considerada mais eficiente foi fazer provas e simulados.

A estratégia considerada mais eficiente foi dividir o conteúdo a ser estudado ao longo do tempo, com repetições e tempo determinado. Você deve estar lembrado do Método Kaizen e da necessidade de estudar todos os dias um pouco, principalmente se você tem resistência com determinado conteúdo. Pequenos esforços diários levam a grandes superações.

Procure se conhecer, aprender diversos métodos de estudo, de acordo

com suas necessidades. Lembre-se de que não existe regra ou fórmula que sirva para todas as pessoas.

Parte 4
Contágios e o julgamento moral nos desafios à força de vontade

- Você se sente um super-herói quando estuda?
- A barganha é um mau negócio
- A força de vontade é contagiante
- Todo mundo está fazendo

Você se sente um super-herói quando estuda?

Nem todo problema de força de vontade provém da falta de glicose ou do desgaste. Pode vir de crenças sobre o nosso sucesso.
Kelly McGonigall

Pesquisas recentes ressaltam que o ser humano, cada vez mais sofisticado, vem utilizando justificativas bem elaboradas para não fazer o que precisa ser feito e manter-se no *modo econômico* (ou da lei do menor esforço). Os pesquisadores consideram, atualmente, essas justificativas (distorções cognitivas) como as principais causas da procrastinação, ou seja, do *gap* entre a intenção de agir e a ação propositada.

Licença para procrastinar

Este tema é um dos mais curiosos e divertidos. As pessoas gostam muito de conhecê-lo e nem imaginam que esse é um dos principais vilões da força de vontade.

Você sabe aqueles dias em que você estuda muito, tem orgulho do seu rendimento, acha que foi um verdadeiro herói ou heroína? Só porque se esforçou, está se sentindo um Super-Homem ou Mulher Maravilha e acha que pode ficar de mau humor, descontar nas pessoas próximas, comer muito ou perder a hora no dia seguinte?

Essa sensação de heroísmo e a conclusão de que você *merece* um prêmio ou *tem licença* para perder o controle de alguma forma é um dos principais vilões da força de vontade. Os pesquisadores chamaram esse fenômeno de *licença moral*: quando fazemos algo bom, sentimo-nos bem a nosso próprio respeito e teremos mais probabilidade de confiar em nossos impulsos (McGonigal, 2013).

A licença moral não se limita a nos permitir fazer algo impulsivo;

também pode impedir o prosseguimento de ações positivas: as pessoas que registram mais fortemente ações adequadas diminuem a sua exigência de continuar agindo da mesma forma. Sabe quando você ajuda sua mãe na louça e depois já não quer ajudar em mais nada?

A licença moral é importante no estudo da força de vontade porque descreve a batalha entre vício e virtude: se você se acha "bom" quando estuda e "mau" quando não age da mesma forma, você está fazendo um julgamento moral das suas ações e pode ter sentimentos de merecimento distorcidos diante do esforço.

O que isso significa? Significa que, ao se esforçar muito em um dia e se sentir bom e virtuoso, você pode querer se recompensar pelas boas ações caindo em tentações que vão levar você na direção oposta à sua meta: faltar à aula, dormir mais do que o necessário, assistir a seriados, comer doces, ficar no celular...

O problema da licença moral é que a motivação para ter autocontrole decorre de ser uma pessoa boa e virtuosa, e não da própria realização da meta; de buscar seu objetivo. A autoindulgência – premiar-se caindo em tentações – é um autoengano perigoso. Quando você tenta se convencer de que estudar é o *certo* a fazer e não uma atitude que aproxima você da sua meta, você terá mais dificuldade para gerenciar a sua força de vontade. A mesma autora alerta:

Se tentar impor regras a si mesmo, de um ponto de vista moralizante, de autoaperfeiçoamento, você logo, logo,
terá notícias daquela parte sua que não quer ser controlada.
(...) Ao encarar os desafios da força de vontade em termos morais, nós nos perdemos em autojulgamentos e esquecemos como esses desafios podem nos ajudar a conseguir o que queremos.
McGonigal

Para conferir se você faz julgamentos moralizantes em seu estudo, questione-se:

- Você se considera uma *pessoa boa e virtuosa* quando estuda?

- Você sente que merece um prêmio por ter cumprido o seu dever?

- Você se sente uma *pessoa má ou pecadora* quando não estuda e procrastina? Acredita que merece ser castigada?

- Você se presenteia, quando se esforça, com algo que sabota as suas metas?

Prêmios sabotadores são aqueles que representam suas piores tentações e que levam a maior perda de autocontrole. Para os procrastinadores, o prêmio do tipo licença moral por ter estudado um pouquinho mais seria assistir a dez episódios do seriado de sua preferência de uma só vez. A pessoa de dieta estipula como prêmio pelo autocontrole durante a semana ir a um rodízio de pizzas no sábado. Hã?! Pois é. Isso é licença moral, o legítimo meter o pé na jaca, apertar o botãozinho do *f*...

Qual é a diferença entre licença moral e lazer produtivo ou recompensa programada?

A recompensa programada ou lazer produtivo precisa ser definida *antes* de você começar a estudar. Programe uma recompensa maior para o final de semana, depois de uma semana puxada: cinema com amigos, namorar sem preocupação, assistir mais episódios do seriado favorito, ficar com a família. Isso não é licença moral, é recompensa programada.

Evite estudar horas ou dias a fio sem planejamento de intervalos. Você está consciente de que é preciso ter lazer e descansar para render. Você para porque é uma estratégia necessária, não porque você agiu com heroísmo, com ênfase no sofrimento, no sacrifício.

Na licença moral, a pessoa confunde o que leva à realização da meta com a própria meta em si. Por exemplo: você estudou um dia inteiro, com muito foco.

A distorção cognitiva da licença moral faz você confundir um dia inteiro de estudo – que você percebe como um grande êxito – com a realização da sua meta. O que fazer para minimizar esse estrago?

Pesquisadores chegaram à conclusão que, para diminuir a tendência a cair em tentação por qualquer progresso que fizemos, é importante focar a atenção na motivação, *nas razões que nos levaram em direção à nossa meta* e

não colocar a atenção no progresso em si. Por exemplo: se você estudou o dia inteiro, para manter o foco e gerenciar a sua força de vontade, você pensará no que o levou a ter bons resultados – no caso, o comprometimento com a sua meta, o esforço em superar um desafio e não no número de horas ou páginas estudadas. O ideal é avaliar a **qualidade do esforço**, não sua quantidade.

Você poderá pensar: consegui estudar porque quero seguir meu projeto de vida; sei da importância de estar comprometido; tenho responsabilidade. Observe que isso é bem diferente de: "*Como eu sou legal, estudei o dia inteiro! Eu mereço parar um pouco*."

Antecipando o prêmio: o autocontrole escorre pelo ralo

Outro problema recorrente com que temos de lidar em relação à licença moral é o fato de que *os simples atos de pensar e planejar ações positivas pode desencadear a sensação de ser uma pessoa boa e virtuosa*, ainda que as ações não correspondam.

Nesse caso, estamos falando daqueles dias em que você chega em casa com muita energia, com determinação para estudar 10 horas, mas resolve dar uma olhadinha em sites de compras antes de começar. Você pensa: vou ficar as próximas horas estudando: *eu mereço* descansar um pouco. Você olha sites de moda, artigos eletrônicos, jogos, o que for, porquê, em sua mente, você está certo de que já vai ficar 10 horas estudando. Já vai parar... Só que não... Depois de 40 minutos, você já está totalmente depletado. *Zapeou* tanto, usou seu córtex pré-frontal para catalogar os dados, evitar a tentação de comprar, evitar conflitos diversos, que a energia para estudar se foi.

Nessa situação, você se concedeu *créditos antecipados* por uma suposta ação virtuosa: a mente fica tão empolgada com a oportunidade de agir de acordo com uma meta que confunde essa oportunidade com a *satisfação de ter realmente atingido* a meta (McGonigal, 2013).

No dia a dia, tomar decisões do tipo *eu mereço* antes ou depois das tarefas que exigem força de vontade sabota o seu gerenciamento. A confiança de que é possível compensar a indulgência no dia seguinte leva as pessoas muito mais ao fracasso da força de vontade do que ao seu gerenciamento eficaz.

Finalmente, é preciso dizer que a licença moral é decorrente da falta de identificação com a meta e de valores mais profundos: a pessoa que recorre a esse mecanismo faz o que é certo porque quer reconhecimento, recompensa, e não porque fazer o que é certo é um valor para ela. Nesse caso, fazer o melhor gasta muita energia, e a perda do autocontrole é percebida como um prêmio urgente.

Se o esforço em fazer o melhor é um valor para a pessoa, não é preciso "descontar" isso através de algo ou alguém. A verdadeira recompensa é aprender aquele conteúdo difícil, é dissertar sobre um tema complexo, é simplesmente cumprir com o compromisso de estudar e se superar.

No seu caso, procure analisar, novamente, se está condicionando os julgamentos de ser *uma pessoa boa* quando você faz o que precisa ser feito, ou ser *uma pessoa má* quando não faz. Verifique se você concede um *halo* de santidade às ações que levam à realização de sua meta: você teve simulado, aula extra e chega em casa *merecendo* comer uma panela de negrinho e assistir à TV?

Você também poderá minimizar os efeitos da licença moral intensificando a conexão com a sua meta. Você não se sentirá um prisioneiro que precisa garantir a liberdade a qualquer preço, seja antes ou depois de cumprir a sua tarefa. Por exemplo, se você tem motivação e está gerenciando bem a sua força de vontade, você não dirá para si: "Depois não vou poder sair de casa tão cedo, é melhor eu aproveitar agora"; "Depois não vou acessar a internet, é melhor fazer isso agora".

Quando a pessoa tem foco, ela não faz esse tipo de negociação. Ela está pagando o preço sem negociar cada esforço que faz. Sua recompensa é avançar em direção ao objetivo, coerente com seus valores e desejos. Essa sensação de coerência gera gratidão e esperanças, emoções poderosas para alimentar a força de vontade. Pense nas seguintes questões:

- Você teve algum comportamento hoje que pretende compensar amanhã estudando mais?

- Qual tem sido a repercussão desse comportamento na falta de constância de seus esforços?

- Você quer as consequências de fazer hoje ou as consequências de adiar (procrastinar)? Você está consciente das consequências de procrastinar?

O anjinho bom

O *efeito auréola* está relacionado àquela condição em que a pessoa transfere a responsabilidade das suas ações para determinadas regras ou convenções ditas como *melhores* – certas, evoluídas ou politicamente corretas. Por exemplo, aquele estudante que fica durante oito horas na aula, mas não desenvolve autonomia e força de vontade para resolver as questões difíceis: faz todos os simulados, sacrifica-se, mas não vai atrás de aprender com seus erros.

Você conhece bem essa sensação – o aluno faz o que é mandado, por *descargo de consciência*; não por responsabilidade e escolha deliberada (força de vontade na prática). Na hora da prova, quando é exigido a fazer o esforço por si (porque ninguém fará por ele), ele não estará presente e concentrado.

Atitudes ecológicas me permitem uma bomba de chocolate

Segundo as pesquisas, o efeito auréola pode ser observado mesmo que as atitudes não tenham relação entre si: quando a pessoa tem atitudes consideradas ecológicas, por exemplo, ela se permite ceder nas suas tentações gastronômicas.

Você deve estar se perguntado: como assim? Qual a relação entre uma atitude ecológica e a reeducação alimentar?! Pois é, nenhuma, mas as pessoas que costumam se achar virtuosas por fazer uma escolha considerada politicamente correta podem se sentir no "direito" de cometer um pecadinho em outra área.

Para sair da condição de licença moral de qualquer tipo, você precisa se questionar se está se achando santo pelo esforço que vem fazendo, em qualquer sentido. Eliminar a aura de santidade por ter ido à aula ou estudar no final de semana pode aumentar consideravelmente o seu estoque de força de vontade.

A barganha é um mau negócio

- *Hoje é dia de estudar aquela matéria difícil...*

Talvez você seja como a maioria dos estudantes e precise muito mais de força de vontade para isso. Hum... Pensando bem, sua avó está esperando uma visita... Sabe o momento em que você tem de fazer o esforço extra para estudar um conteúdo, superar seus limites da força de vontade, mas você decide que é o momento de arrumar o guarda-roupas, ou a faxina lhe parece muito tentadora?

Você pode estar tentando trocar uma tarefa prioritária por outra aceitável e tentando fazer uma ***compensação moral***. Esta, assim como a licença moral, também é um tipo de julgamento em que você classifica suas ações em boas ou más.

Na compensação moral, você troca uma tarefa necessária por uma *ação boa*, mas que não é aquela que vai levar ao seu objetivo; você deixa de estudar para fazer algo moralmente valorizado por você e pelos outros, especialmente pela família. É um tipo de barganha com a qual você compromete parte do seu orçamento de força de vontade colocando seus estudos, suas prioridades em condição de *moeda de troca* por uma tarefa moralmente aceitável.

Por exemplo: você precisa fazer aquele esforço extra de força de vontade para estudar determinada matéria, mas você lembra: o guarda-roupa está uma bagunça; a vó está esperando uma visita há um mês; surge um trabalho voluntário; precisa dar uma mão para formatar o computador da sua irmã.

O que é mais fácil fazer? Evitar o esforço para sair da zona de conforto e optar por aquela tarefa moralmente aceita, que não é a prioridade. É a lei de economia de esforços se unindo às distorções cognitivas de classificar as ações em boas e más. Você ainda faz esse tipo de negociação com suas metas?

Qual é o maior problema da compensação moral?

É que ela começa com um conflito, desencadeia o sentimento de culpa de não fazer o que é prioridade, e o resultado é ainda mais culpa e vergonha. E você já sabe, mas é sempre bom repetir: o conflito, a culpa e a vergonha diminuem a coerência cardíaca.

Muitas pessoas utilizam a academia como uma compensação moral, mas não é o adequado. Exercício físico não é uma estratégia para tentar aliviar a culpa quando você não está conseguindo estudar. O ideal é parar estrategicamente para alcançar os benefícios dos exercícios físicos, aprimorando a força de vontade.

O que fazer para minimizar as compensações morais?

Fazendo uma mudança sutil na qualidade da sua intenção já vai fazer diferença para preservar o seu estoque de energias: se você não estiver rendendo em seus esforços e quiser ir à academia, vá com o objetivo de ***melhorar a sua performance cerebral, não de aliviar a culpa.*** Se você está realmente depletado e está impossível recuperar o fôlego, vá visitar a sua avó, mas com a ***intenção consciente de estar com ela*** e aproveitar o momento, sem tentar compensar por não estar cumprindo suas horas de estudo.

Faça um planejamento: visitar a avó é importante, arrumar o guarda-roupas é importante, ir para a academia e outras atividades são importantes. Todas precisam estar presentes no seu planejamento mensal/semanal. Assim, você evita possíveis barganhas nos momentos em que a sua força de vontade está sendo testada. Se você não colocar um momento para dedicar à família no seu calendário, você cairá facilmente na tentação de usá-lo como compensação moral, especialmente para aqueles que têm filhos.

A força de vontade é contagiante

E a sua falta, contagiosa.

Apesar de o ser humano gostar de pensar que suas escolhas são imunes à influência de outros e se orgulhar de sua independência e suposto livre-arbítrio, pesquisas revelam que as escolhas individuais são fortemente influenciadas pelo que as outras pessoas pensam, querem e fazem – e pelo que julgamos que elas querem que façamos.

O cérebro social e as influências

O *contágio social* tem sido muito estudado por diversos pesquisadores. Ele se dá através de células cerebrais especializadas – os neurônios-espelho – cuja função é atentar para as ações das outras pessoas, percebendo o que elas pensam, sentem e como agem.

Os neurônios-espelho, assim como as demais funções cerebrais, foram desenvolvidos para evitar o perigo. Ficamos em alerta para o que as outras pessoas fazem, e isso estimula as nossas reações de luta, fuga ou prevenção. Quando estamos dirigindo, e o motorista da frente freia ou desvia de algo, automaticamente temos a mesma atitude – nem pensamos.

Os neurônios-espelho são considerados os responsáveis pela capacidade de ter empatia, e também pela contaminação do bocejo, que você conhece muito bem. Acontece que a imitação dos neurônios-espelho não depende de você desejar imitar ou entender o gesto da pessoa à sua frente; a imitação é inerente ao cérebro (Herculano, 2005). Por isso, estamos expostos a diversos tipos de contágios em nossos relacionamentos.

Contágio de movimentos

Estudos indicam que a presença de espelhos na academia aumenta a contaminação social positiva para aderir ao esforço; é o que se chama de contágio involuntário – é inconsciente e instintivo. Além de ser útil para corrigir a postura durante o exercício, é uma estratégia de contágio positivo

para a força de vontade.

Contágio da emoção

Mau ou bom humor contagiam e podem abalar ou facilitar a busca por nossos objetivos. Quanto maior a carga emocional do seu contato, maior o contágio. A tendência de se contaminar com o pessimismo é maior, em razão de ser a tendência natural do ser humano, daí a importância de selecionar as companhias.

O contágio pode se dar através da tentação

O contágio da força de vontade pode se dar pela autoindulgência e levar ao fracasso na realização das metas, ou pode ser um contágio positivo, que leva ao sucesso.

É mais fácil ceder se vemos os outros cedendo. Lembre-se de que o cérebro vai sempre pelo caminho mais fácil; por isso, contagiar-se pelas ações que não exigem muitos recursos cerebrais será a tendência natural. Talvez isso explique porque é tão difícil respeitar a faixa de pedestre, ser um político honesto, colocar o lixo na lixeira e assim por diante...

É possível que você se contagie com o entusiasmo e a disciplina dos colegas mais dedicados, mas é preciso saber gerenciar a própria atenção e o autocontrole para ter maior afinidade com as pessoas mais bem preparadas.

Contágio de objetivos

Muitas vezes, as pessoas saem de casa para ir a um restaurante, mas o outro, em frente, tem uma fila maior. A tendência é pensar que aquele cuja fila está maior é melhor, e assim mudar o destino.

Isso também pode acontecer em relação a objetivos maiores. Momentos de contágio de dúvidas quanto à escolha profissional no cursinho são normais, especialmente em épocas de maior depleção do ego (antes das férias de inverno ou perto das provas).

Mas fique tranquilo: o contágio de objetivos só acontece se os compartilhamos de alguma maneira. Não é comum ser contagiado por um objetivo completamente novo, nunca imaginado antes. Da mesma forma, é mais fácil

nos contagiarmos com as pessoas afetivamente mais próximas: o colega com quem você fala eventualmente não terá a mesma influência que aquele mais próximo ou que o seu professor.

Se você tem se desviado facilmente do seu estudo, procure questionar se o contágio se deu por excesso de uso e depleção ou por falta de uso do córtex pré-frontal – seu músculo está atrofiado?

No caso em que o problema se originou da falta de combustível, mantenha a calma, você já está conhecendo estratégias de autocontrole e vai aprender logo adiante maneiras de se antecipar às tentações para não ceder e depletar tão facilmente.

No caso de ser a segunda questão – atrofia por falta de uso do córtex pré-frontal –, você só tem um jeito de resolver: malhando o seu cérebro! Compreenda que chegou o momento em que você é a única pessoa que pode fazer algo para mudar. Mais ninguém.

Analise a sua predisposição em se contaminar positiva ou negativamente:

- O seu desafio é compartilhado pelas pessoas mais próximas? Seus colegas, sua família ou namorado/a estão determinados a assumir essa meta com você?

- Você lembra se adquiriu algum hábito referente à sua meta com alguém próximo? Por exemplo: aprendeu a ter mais disciplina, planejamento ou métodos de estudos?

- Existem pessoas com as quais você tem maior tendência a ser autoindulgente? Por exemplo: um colega próximo vai a festas sempre aos sábados e volta de madrugada. Você conclui que não tem problema ficar assistindo seriados até as quatro horas da manhã. Isso acontece?

- Pessoas próximas a você tentaram recentemente melhorar o próprio desempenho no gerenciamento da força de vontade? Você pode aprender algo com alguma delas?

Estudos em grupo pode melhorar a *performance* pessoal?

Depois da explanação sobre o tema do contágio social, os alunos

sempre recorrem à pergunta: estudar em grupo é produtivo?

Depende. Pelas razões descritas acima, você pode deduzir que escolher as amizades pode ser fundamental para o seu sucesso ou insucesso no gerenciamento da força de vontade. Se for para estudar, escolher bem as companhias é mais importante ainda. Para estudar em grupo, analise os seguintes pontos:

- É possível estabelecer uma troca? Você ensina o que sabe, e as outras pessoas ensinam o que você precisa aprender?

- O nível de conhecimento é razoavelmente parecido?

- Seus colegas já fizeram a travessia para a força de vontade? Sabem manter o foco?

- Seus colegas têm objetivos de aprendizagem sobrepondo-se aos objetivos de desempenho, que visam especialmente a resultados?

- Quais são as atitudes positivas em relação à força de vontade dos colegas mais próximos a você? Você já está observando essas atitudes em si? E nos colegas?

- Quais são as atitudes benéficas ou prejudiciais dos seus colegas mais próximos em relação aos estudos? Eles acreditam que é possível alcançar a aprovação estudando o mínimo possível? Eles acham que nunca estão fazendo o suficiente e tentam convencê-lo do mesmo?

Estratégias para minimizar o contágio social e melhorar a sua *performance*

1. **Técnica para minimizar o contágio de objetivos: refletir sobre a sua meta e as suas intenções sobre elas**

Revise mentalmente seus objetivos maiores ***antes*** de levantar da cama, qualificando a sua intenção: o que pretende alcançar cumprindo suas metas.

2. **Quem são as pessoas cuja opinião importa mais para você?**

Pense em cada uma delas e analise se estão influenciando você de alguma forma, através de expectativas, pressão, bons ou maus hábitos.

3. **Quem pode ser o seu exemplo na busca pela aprovação?**

Procure conhecer alguém que alcançou o objetivo que você almeja e identificar suas qualidades, seus pontos fracos, suas estratégias e superações. Tente conhecê-lo tão profundamente a fim de poder responder ao seguinte questionamento, quando estiver em dúvida em relação a alguma estratégia: de que forma essa pessoa agiria?

4. Tente mobilizar a força de vontade nos colegas

Agora que você está aprendendo sobre força de vontade, contagiando-se com essa energia, você pode se tornar "um agente da força de vontade" para seus colegas. Isso aumentará muito a sua própria, mas lembre-se: não vá se tornar o chato da força de vontade. Apenas tente compartilhar o que está aprendendo; você ficará mais motivado (com mais desejo) para se esforçar.

Prova social

Os pesquisadores se referem ao conceito de *prova social* para definir aquela situação em que as pessoas justificam suas ações "porque todo mundo faz" – é outra categoria de distorção cognitiva. É a tendência do ser humano de se deixar influenciar pela maioria, porque é o caminho mais fácil, e se todos estão fazendo seria a decisão mais inteligente. Seguir a manada é o respeito ao orçamento energético, é uma estratégia de economia de energia.

A prova social, além de ser uma estratégia de economia do cérebro, também tem suas origens na necessidade de aceitação pelo grupo, nos sentimentos de adequação.

Um exemplo comum em época de eleições é quando os candidatos colocam em sua propaganda as pessoas na rua e dizem: *Está todo mundo com Fulano! Junte-se aos vencedores, que querem o melhor para o Brasil!*

Na vida de vestibulando, ao usar a camiseta do cursinho, você está fortalecendo esses sentimentos de tribo, de adequação na hora da prova, como uma estratégia para aumentar a confiança. É uma questão de sobrevivência: seguir a manada *deve* estar certo! Se você trabalha e quer estudar, fique atento às influências das pessoas que estão convencidas de que dar continuidade aos estudos não é relevante.

Para minimizar as influências da prova social, analise suas escolhas: em qual situação a decisão da maioria coincide com o que é melhor para você? Como sabe que essa estratégia é a melhor para você? Quais as evidências de que seu estudo ficou mais qualificado a partir dessa estratégia? Qual modismo é útil e qual não se aplica ao seu caso? Por quê?

É possível reverter a prova social?

A prova social pode ser usada de forma negativa para justificar as falhas da força de vontade; é o *nivelamento por baixo*.

Para você evitar essa tendência negativa e passar a agir com

autocontrole, você precisa acreditar que ***as ações de força de vontade são a maioria***: estudar com qualidade, manter exercícios físicos, buscar o autoconhecimento – isso é o que ***a maioria dos candidatos bem-sucedidos faz.***

Encontre pessoas que adotam o comportamento que você quer desenvolver: junte-se a pessoas disciplinadas, concentradas e que buscam a superação. O grupo fará com que você perceba a **superação como regra**: a regra grupal é estudar, evitar o celular, bloquear redes sociais, aproveitar o tempo com tarefas fortalecedoras da força de vontade. Pode ser positivo encontrar pessoas que compartilham as mesmas metas ou que têm nível parecido de dificuldades.

O seguinte questionamento é necessário: de que forma você vem utilizando a prova social em seu estudo: para se qualificar ou para se convencer de que não é preciso fazer tanto esforço assim?

Diferença entre aceitação e prova social

Você poderia se perguntar: como vou saber se estou exercitando a autoaceitação dos meus limites e quando estou nivelando meu estudo por baixo através da prova social?

A resposta é simples: quando a escolha feita melhora sua *performance*, aproxima você da realização da sua meta, respeitando seus limites, você está agindo com sabedoria e aceitação. Ao utilizar o comportamento grupal para se esquivar das responsabilidades, sabendo que seria possível um pouco mais de esforço, está sendo autoindulgente, *nivelando-se por baixo*.

Parte 5
Estratégias para manter e fortalecer o estoque de força de vontade

- Economizar ou investir?
- A função evolutiva da força de vontade
- Autoconsciência: saber por que se controlar
- Autoconsciência de quê?
- Gratidão: alta rentabilidade e taxa zero para a força de vontade
- Autocompaixão
- Escultura mental: economia e investimento
- Sei, logo, faço

Economizar ou investir?

Quando economistas falam de aumento de patrimônio, falam de duas ações necessárias: economizar e investir. Na primeira, a pessoa somente guarda dinheiro, sem conhecimento ou interesse em aumentar o patrimônio: guarda embaixo do colchão, no cofre, na poupança, usa qualquer estratégia de acumulação.

A pessoa que tem mentalidade para investir, visando ao aumento do patrimônio, tem objetivos maiores e busca informações técnicas e precisas sobre as melhores opções do mercado, menores taxas e maior retorno para o seu dinheiro. Investir é muito mais do que economizar.

Em relação aos recursos cerebrais, as condições são as mesmas. Você pode somente economizar ou pensar estratégias para aumentar o seu foco e a sua energia.

Qual é a sua escolha? Guardar a sua energia sem estratégias de investimento ou aumentar o seu patrimônio de força de vontade? Certamente, se você chegou até aqui na leitura, você está escolhendo investir, não somente economizar.

Em geral, as pessoas falham ao investir porque pensam que já têm recursos suficientes; têm um otimismo ilusório e creem que não precisam se esforçar. Agora, vamos ver estratégias de investimento para aumentar o seu estoque de energias.

A função evolutiva da força de vontade

Nos dias de hoje, temos a tendência de pensar na força de vontade como uma força que favorece o aperfeiçoamento pessoal: preparar-se para estudar no exterior, estudar para o Enem, respeitar uma dieta, terminar um

trabalho no prazo, sair para correr, parar de fumar; essa provavelmente não é a principal razão pela qual a força de vontade evoluiu tão plenamente nos nossos antepassados.

Quando o autocontrole começou a ser requisitado como uma capacidade desejada no ser humano, foi para viver melhor em grupo. Os primatas são seres sociais que precisam se controlar a fim de interagir melhor com os demais integrantes da tribo. Eles dependem uns dos outros para a obtenção do alimento e para atender a outras necessidades de sobrevivência, e isso exige autocontrole.

Antes de agir com força de vontade, sempre foi necessário ter autoconsciência das razões pelas quais teria de se controlar. **A autoconsciência vem antes do autocontrole** na evolução humana: estar consciente de que precisa de um parceiro, da fome e das possibilidades de encontrar alimento.

Atualmente, são muitos os desafios ao autocontrole: administração financeira, novos vícios da sociedade moderna, concorrentes provocadores, entre outros. É preciso estar consciente desses desafios para agir e autocontrolar-se. Existem algumas razões para que o autocontrole ainda seja tão difícil nesse estágio da nossa evolução, já comentados antes, mas vamos revisar:

1. **Luta ou fuga: autoconsciência dos perigos**

Antes, enquanto vivíamos constantemente no sistema de luta ou fuga, precisávamos somente ter autoconsciência da dimensão dos perigos – se era possível enfrentar ou se a única alternativa seria correr. Não havia a necessidade de ter autocontrole: as duas opções de ação eram, na verdade, reações.

2. **As necessidades eram biológicas**

As necessidades e responsabilidades dos nossos ancestrais se resumiam em se alimentar e procriar. O autocontrole exigido era mínimo.

3. **Metas de curto e médio prazo**

A longevidade é um fator recente na humanidade. Antes, uma pessoa que

vivia até os 50 anos era longeva. Há pouco tempo que o ser humano passou a precisar se programar para o envelhecimento e adaptar o seu cérebro para estabelecer metas de longo prazo.

Essas adaptações são lentas na evolução humana. A mudança evolutiva foi ocorrendo de um controle primário – dos movimentos básicos e instintos primitivos – para um autocontrole mais elaborado, em que o córtex pré-frontal foi assumindo novas tarefas: atenção, planejamento, monitoramento, tomada de decisões. Os instintos de autocontrole primitivo ainda querem nos afastar do perigo a todo custo, reagindo a qualquer nova situação como se tivesse que lutar ou fugir. Veja como funciona:

- Você precisa se reeducar na alimentação? O sistema primitivo é ativado com o medo de que falte comida: a ansiedade leva à perda de autocontrole e ao adeus à dieta.

- Você precisa estudar para a prova? O autocontrole primitivo desencadeia ansiedade; ficar alerta é percebido como sinônimo de perigo à vista e adeus concentração.

Para fazer bons investimentos, é preciso estar consciente das necessidades e das estratégias que temos. Por isso, vamos explorar os vários aspectos da autoconsciência no gerenciamento da força de vontade.

Autoconsciência: saber por que se autocontrolar

O que vem à mente das pessoas quando pensam em autoconsciência?

- Capacidade de saber as razões pelas quais estamos agindo de determinada maneira.

- Estar consciente do que estamos fazendo. Não pensar somente depois do que foi feito.

- Saber quem somos ou o que queremos.

A autoconsciência é a capacidade de saber que estamos agindo e compreender as razões de nossas ações no momento em que estamos agindo.

Segundo Goldberg (2002), autoconsciência é a capacidade de avaliar criticamente nossas próprias ações. Tanto quanto o autocontrole, é uma capacidade que depende do córtex pré-frontal.

Sem autoconsciência, o sistema de autocontrole seria inútil. É preciso reconhecer quando estamos fazendo uma escolha que requer força de vontade; caso contrário, o cérebro sempre resvalaria para o que é mais fácil.
McGonigal, 2013

Autoconsciência de quê?

Autoconsciência das tentações a serem enfrentadas

Estamos falando de autocontrole, mas, até aqui, na sua leitura, você já conseguiu pensar em que sentido precisa se controlar além do uso do celular e assistir seriados? Para exercer a força de vontade, é preciso ter autoconsciência das tentações presentes em seu caminho.

Pergunte-se: ***o que torna o exercício da força de vontade tão difícil nesse desafio específico a que me propus?***

Para responder a esse questionamento, considere que as tentações se originam dos nossos impulsos e desejos; elas não são inimigas externas: o problema não é o doce, a internet, os amigos. O problema e a solução começam e terminam em você; você é o protagonista desse evento.

A autoconsciência das tentações permite resistir a elas e procurar recompensas mais positivas e produtivas; aumenta a capacidade de decidir por recompensas que nos levam às realizações de longo prazo e à autêntica realização pessoal. Por exemplo, quais são as tentações que você encontra durante o dia?

- Você está consciente de que a maior tentação que está no seu caminho é o celular.

- Você está consciente de que na terça seus colegas vão almoçar e ficam até as 14h30min batendo papo.

Quais são as demais tentações que você enfrenta no seu cotidiano?

Mapeamento dos principais desviadores de rota

Escreva, baseado nesta página do Apêndice, as principais tentações enfrentadas durante a semana. Não deixe passar nenhuma. Aumente a sua autoconsciência: é a única forma de estar preparado e aplicar as estratégias adequadas. Depois de identificar as tentações cotidianas e imediatas,

identifique quais são as mais distantes: do final de semana e eventuais, como festas, encontro com os amigos, futebol, entre tantas.

Autoconsciência quanto às consequências de ceder às tentações

Você está consciente das consequências de cair em tentação?

Reveja sua lista das consequências descritas anteriormente (nesta página do Apêndice). A autoconscientização das consequências desagradáveis que podem ocorrer em curto, médio, e longo prazo pode nos levar a agir com maior autocontrole. Se você perceber que ainda está cedendo facilmente, tente estabelecer regras e não as negocie. Regras claras sem negociação incluem: **meta** de estudo definida (conteúdo e prazo), **punição/multa** em caso de não cumprimento e **recompensa** em caso contrário.

Estabelecer pequenas multas na semana de estudos permite que você analise com mais clareza o preço de não fazer o que precisa ser feito; deparando-se com multas semanais, você tem uma ideia mais clara do tamanho da multa por não alcançar o seu objetivo.

Estudos relacionam o pagamento de multa (em dinheiro) pelo não cumprimento de uma meta a 80% das realizações. Pessoas que não estabeleceram multas ou punições chegaram a somente 35% do que se propunham. No entanto, você deve lembrar que o pagamento de uma multa ou uma punição pode aumentar o medo e a ansiedade, pela ativação da amígdala e, consequentemente, diminuir o autocontrole, simplesmente pelo peso da palavra "multa". Analise, em seu caso particular, se estabelecer uma multa pode realmente ser útil: deixar de ver os amigos, não almoçar com a família aos domingos ou outras restrições ***previamente determinadas*** vão ajudá-lo a ter mais autocontrole?

Essa também é uma decisão muito particular, que depende de você perceber os efeitos na sua fisiologia (do autocontrole) e nos resultados. Reveja o que escreveu relativo a estas páginas do Apêndice. Conforme falamos antes, você também pode colocar o foco da sua atenção nos aspectos positivos de fazer renúncias.

- O que eu vou ganhar no futuro se eu estudar agora?

- Qual a recompensa que eu terei no sábado se eu adiantar o meu cronograma de estudos?

Técnica de previsão do fracasso

Uma estratégia inteligente é analisar todos os motivos que podem levar o seu projeto ao fracasso. Baseado nesta página do Apêndice, você pode escrever sobre as possíveis causas de um fracasso, com o objetivo de se prevenir. Vamos lá?

Autoconsciência das estratégias e alternativas para resistir às tentações

Esfriando a recompensa

Os pesquisadores da força de vontade observaram que, normalmente, o cérebro quer a gratificação imediata, mas se a recompensa não estiver disponível logo, ele prefere não aguardar e se desvia rapidamente para outro foco, o que eles chamaram de ***desvalorização pelo atraso ou esfriamento da recompensa***.

Como esfriar uma recompensa?

Os neurocientistas descobriram que 10 minutos é tempo suficiente para o cérebro considerar uma recompensa como futura, esfriando-a. Pode não parecer muito, mas você bem sabe qual é a sensação de esperar 10 minutos para passar o desejo incontrolável de buscar o seu celular enquanto olha para o livro. Sabemos que é difícil, mas se você fizer a respiração diafragmática nos primeiros 10 minutos de maior ansiedade, a tentativa de manter o foco será menos sofrida, e você não somente economizará a sua energia, como irá aumentá-la.

Vejamos: onde fica o seu celular enquanto você estuda? Você já utiliza alguma estratégia para desvalorizar esse tipo de recompensa? Qual a estratégia que você tem utilizado para não assistir a vários episódios do seu seriado predileto?

Existe uma estratégia inteligente de desvalorização da recompensa:

Procrastinação positiva: significa deixar para depois o seu vício – é o

adiamento da tentação. De tanto ser adiado, passa a ficar sem importância.

Comece corrigindo o pensamento: "Só hoje" para "depois": *Só hoje vou comer esse doce a mais, só hoje vou dormir até mais tarde, só hoje não vou estudar.* Esses são exemplos de mau hábito e falta de autocontrole, de procrastinação que leva a mais problemas. Um cigarro não mata, um dia sem estudar não reprova ninguém – e assim a pessoa vai se enganando um dia após o outro. Formas inteligentes de fazer a procrastinação positiva podem ser:

- Amanhã vai ser mais divertido assistir ao seriado.

- Final de semana vai ser melhor curtir a família.

Inverta a ideia *só hoje* vou assistir ao seriado; para *sábado* vou assistir ao seriado: pesquisadores do autocontrole concluíram que a negação do prazer (repressão) depleta mais que o seu adiamento. A procrastinação positiva adia o vício até que ele deixa de ser uma necessidade. Você estará ludibriando o seu lado instintivo e mimado da gratificação imediata.

Novamente, o papel das recompensas na *performance*

Você já sabe que as recompensas devidamente planejadas evitam cair em tentação. Já vimos exemplos de alunos aprovados em universidades importantes do Brasil e exterior que assistiam a um episódio de sua série favorita antes de dormir. Era uma estratégia para desligar o cérebro e ter uma recompensa em detrimento da tentação constante.

Pessoas que estavam de dieta conseguiram mantê-la fazendo esse exercício: "Hoje não, amanhã será melhor." "Fica para depois esse doce". O desgaste da vontade é menor quando decidimos que mais tarde será melhor ou será a minha recompensa no final de semana do que: *nunca, não posso*.

Você poderia perguntar: Eu poderia não assistir nenhum durante a semana e assistir a vários no final de semana?

Depende. Você pode optar por manter o máximo de concentração e força de vontade durante a semana e liberar mais episódios no final de semana sem resistir à tentação. Também pode ser uma estratégia que funcione, mas não pode ser uma maratona de 10 ou 20 episódios. Você pode assistir até a uns três seriados sábado e a outros três no domingo. Essa sugestão não foi baseada em

pesquisas de laboratório, como as demais, mas nas nossas observações no consultório. A liberação total leva a maior dificuldade de concentração no retorno às atividades, e os alunos se descrevem intoxicados.

Algumas pesquisas concluíram que um período de falta de autocontrole pode ajudar a armazenar energias para um período de maior exigência da força de vontade, mas em geral isso se refere a períodos de férias. Usar essa estratégia nos finais de semana variará muito de pessoa para pessoa. Em geral, as melhores estratégias são passear em parques, conviver com a família, ver os amigos. Seriados e redes sociais não são estratégias que recarregam suas energias.

Autoconsciência das alternativas de ação

Pesquisadores chamam de *intenção de implementação* um conjunto de pequenas programações e pré-compromissos para resistir às tentações e diminuir os desvios. É a maneira de reduzir a quantidade de tempo e esforço que você despende para ter autocontrole diante dos desafios. Inclui medidas de prevenção às tentações, restringindo as ações instintivas e a lei do menor esforço.

Para você qualificar a sua intenção de implementar mudanças, você precisa ter o mapeamento dos desafios e tentações a serem enfrentados durante o dia em mãos, pois é uma estratégia de antecipação.

Identificar as alternativas de ação

Você está consciente das tentações no caminho. Você pensa: *se X acontecer, eu farei Y*. Essa programação mental economiza energia diante de situações previsíveis e, posteriormente, também auxilia diante de imprevistos. Vamos a um exemplo comum na vida de estudantes:

- *Se eu chegar em casa e meu irmão estiver assistindo à TV, eu irei direto para os estudos, evitarei uma paradinha para assistir um pouco com ele e estudarei o capítulo 2*. Essa estratégia elimina o fator surpresa – você sempre soube que seu irmão estaria lá –, mas não estava consciente de que precisava ter uma estratégia para não depletar com isso e manter o pré-compromisso do que estudar.

Outro exemplo:

- *Se a minha colega me convidar para almoçar, eu ficarei até as 13h,* mas aí vem outra tentação: e se você não consegue se controlar para ir embora as 13h? Não vai? Pode ser uma alternativa. Muitas vezes, se não temos o autocontrole, a melhor estratégia pode ser não abrir de precedentes para maiores tentações, nem se dar essa opção. Como estamos falando de alternativas, você pode se programar para fazer um almoço mais prolongado uma vez ao mês se tem dificuldade em ir embora mais cedo. O convívio também é importante, então você precisa ver qual é a melhor estratégia em cada caso.

Antecipar-se. A estratégia de antecipação aos desvios consiste na autoconsciência do que nos distancia de nossas metas e na tomada de medidas preventivas para minimizá-los ou mesmo eliminá-los. Por exemplo:

- Sair de casa com a roupa da academia na mochila.

- Deixar pronto o lanche saudável antes de ficar com muita fome e comer uma fritura.

- Baixar aplicativos que bloqueiam as redes sociais pelo tempo desejado.

- Ter programado o roteiro de estudos para quando chegar em casa. Uma boa estratégia é programar o término de uma tarefa motivadora para os momentos em que você é mais suscetível a cair em tentação.

Você já sabe quais são os momentos da semana em que está mais depletado e precisa definir uma estratégia específica para manter o foco?

Estratégia de armazenamento de força de vontade

Podemos deixar de dar atenção às tentações quando elas estão imediatamente disponíveis, mas uma vez que estejam bem diante de nós, a nossa capacidade de discernimento desaparece e perdemos de vista as nossas metas mais distantes.
Baumeister, 2012

Para diminuir os riscos de desvios da vontade em casa, estude em uma

biblioteca, na faculdade, na escola ou no cursinho. Essa tem sido uma estratégia utilizada por muitas pessoas aprovadas. Marque plantões, estude em grupo – ocupe o seu tempo de maneira produtiva. É bom lembrar que essas estratégias funcionarão somente em um cérebro que teve alimentação e sono adequados, e se você ***realmente*** quiser mudar. É inútil usar qualquer estratégia de intenção de implementação se não tem energia disponível, nem desejo de mudança.

Autoconsciência dos resultados: análise da qualidade das suas ações

Como analisar os resultados de maneira a fortalecer o autocontrole?

O monitoramento frequente das metas e os seus resultados é uma maneira efetiva de tomar medidas de prevenção aos desvios antes que as consequências sejam desastrosas. Isso pode ser feito diária ou semanalmente, conforme sugestão na agenda. Se você dedicar uns minutinhos para refletir sobre o aproveitamento do seu tempo, poderá tomar providências logo.

Os simulados e plantões são essenciais para verificar o seu rendimento e a produtividade dos estudos.

Incremento dos resultados

Exercer o autocontrole em uma área melhora todas as áreas da vida e também aumenta a resistência, ainda que a pessoa esteja apresentando sinais de depleção do ego. Em um programa de acompanhamento de pessoas em busca de diferentes metas, Baumeister (2012) e seus colegas chegaram à seguinte conclusão:

Os estudantes que se dedicaram ao programa de estudos relataram estar se exercitando fisicamente com mais frequência e reduzindo os gastos impulsivos. As pessoas que participaram dos programas de aptidão física e de administração financeira disseram que passaram a estudar mais diligentemente. A força de vontade delas foi ficando gradualmente mais forte, de modo que não se depletava tão prontamente. Concentrar-se em uma forma específica de autocontrole pode trazer benefícios bem maiores.

Partindo dessas conclusões, questionamos:

- Quais são os resultados que você obteve até aqui no exercício do autocontrole?

- Você qualificou o estudo de alguma forma e melhorou em outra área da vida, como alimentação ou exercício físico?

- Em caso positivo, qual a mudança que você observou?

- Em caso negativo, quais as razões para a falta de progresso? Você ainda está esperando que alguém faça a mudança por você?

Ao realizar essa análise, valorize os avanços sem triunfalismos, mas também não seja perfeccionista. Lembre-se de que é normal não estar 100% todos os dias.

Autoconsciência dos prazos e aceitação das limitações pessoais

Anteriormente, acreditava-se que 21 dias seriam o suficiente para formar um novo hábito. Recentemente, uma pesquisa sugeriu que existem prazos diversos para diferentes metas. Por exemplo: para tomar água, em média 20 dias; para fazer agachamentos, em torno de 90 dias. Ter autoconsciência dos prazos e de que existem diferenças individuais é importante para que a pessoa que está se propondo a fazer as mudanças não estabeleça metas além das suas possibilidades e deplete rapidamente com as possíveis frustrações.

Aceitação dos prazos compreende aceitar as dificuldades na criação de um novo hábito. Uma pessoa que engordou 10 quilos em cinco anos não vai emagrecer os mesmos 10 quilos em cinco meses. Um jovem que frequentou 11 anos de escola sem disciplina não terá força de vontade para estudar em duas semanas, nem mesmo em um mês. É preciso aceitar prazos e limites pessoais nos desafios à força de vontade. Você pode reler o capítulo *Você se sente culpado ou arrependido?* para reforçar a importância de investir na aceitação.

Gratidão: alta rentabilidade e taxa zero para a força de vontade

O exercício da gratidão é gratuito; não custa nada do seu estoque de energias e é muito fácil de fazer. Cultivar essa emoção positiva aumenta a coerência cardíaca e incentiva a aceitar os limites e *as circunstâncias como elas são*.

Segundo Lyubomirsky (2008), as pessoas que são regularmente gratas são relativamente mais felizes, energizadas e esperançosas, tendo relatado sentirem emoções positivas com maior frequência. Essa sensação de bem-estar encontrada nas pessoas gratas aumenta especialmente a energia: o combustível da ação propositada.

Veja oito vantagens em cultivar sentimentos de gratidão e aumentar a sua energia e o foco em suas prioridades, segundo as pesquisas de Lyubomirsky (2008):

1. **Pensar de maneira agradecida incentiva a saborear as experiências positivas**

Você tem direito de se sentir cansado, desanimado, angustiado. Pode se sentir assim de vez em quando e tentar entender as razões dessas emoções, mas é importante parar de reclamar e cultivar a gratidão. Essa postura fará com que você tenha um foco nos aspectos positivos da sua vida e consiga parar de ver defeitos nas pessoas e nos acontecimentos, inclusive na hora do seu estudo e da prova. Certamente, é uma estratégia de ***economia*** de recursos.

2. **A gratidão favorece o merecimento e a autoestima**

Se você agradecer todos os dias, a cada auxílio recebido, você vai se convencer de que merece alcançar seus objetivos; vai parar de se sentir um desafortunado ou *vítima do sistema*. Ter gratidão pelo que foi possível realizar no dia também protege de autocrítica excessiva e do perfeccionismo. A pessoa perfeccionista que pratica a gratidão aprende a valorizar cada

esforço ao invés de ir para a cama sentindo-se culpada porque deveria ter feito mais. Aqui, você tem um grande ***investimento*** de energias.

3. Agradecer diminui o estresse e o trauma

Minhas melhores lembranças são todos os dias em que estou livre, estou limpo, em que posso trabalhar e ainda estou inteiro.
Valorizo muito, muito a vida. E a vida foi muito generosa comigo. Conheço bem os dois lados da vida: o bem e o mal.
Andor Stern, 87; sobrevivente de Auschwitz

As pessoas que cultivam a gratidão têm maior capacidade adaptativa em circunstâncias adversas (resiliência e força de vontade). Elas possuem uma espécie de *poupança energética* para lidar com momentos difíceis. O hábito de enxergar as oportunidades de crescimento em qualquer circunstância da vida e ter gratidão por isso diminui o impacto de situações negativas.

De que forma isso se aplica a um projeto de estudos?

Você fica mais forte, mais resiliente e com mais força de vontade ao ter gratidão pela oportunidade de estudar, pela sua saúde, pela sua família. A postura agradecida facilita o enfrentamento de possíveis problemas que possam surgir no caminho. A gratidão aumenta a confiança – em você mesmo e na vida. Mais um grande ***investimento*** de recursos.

As pessoas confundem o cultivo da gratidão com a síndrome de Polyana, aquela moça que via a vida com lentes cor-de-rosa, sem crítica. Ter gratidão, reconhecer os aspectos positivos da vida não é sinônimo de negação das dificuldades. A pessoa sabe da existência dos problemas, mas não os supervaloriza, mantendo razoável quociente de positividade. Minimiza a tendência natural de pensar negativo de qualquer ser humano ou situação e economiza energias para as situações realmente mais complexas. Expressar e cultivar a gratidão e aliar essas atitudes à respiração diafragmática são as melhores técnicas para minimizar essa herança do pensamento catastrófico, aumentando a coerência cardíaca.

4. Encoraja o comportamento moral

Cultivar a gratidão leva as pessoas a terem atitudes mais bondosas. No

contexto de pré-vestibular e muitos ambientes profissionais, isso é importante porque diminui a competição que, em algum momento do ano, parece inevitável. Atitudes mesquinhas, sim, podem ser impedimentos para ter mais fôlego e foco: a amígdala permanece ativada, gastando energia para superar o colega, não para superar a si mesmo.

5. **A gratidão ajuda a estabelecer laços sociais, fortalecer as relações existentes e alimentar novas**

As amizades também são importantes. Se você mantiver uma postura de gratidão com os colegas e professores, no cursinho ou na faculdade, mais facilmente conseguirá pedir auxílio quando necessitar: as resistências internas diminuirão. Esse aspecto relaciona o cultivo da gratidão à liberação da ocitocina, neuromodulador que promove o comportamento de cuidado e estreitamento de laços: a ocitocina é conhecida por aumentar a confiança entre as pessoas e é um dos hormônios que promove o bem-estar. Toda sensação de bem-estar, produzida naturalmente, aumenta o seu estoque de energias.

6. **Cultivar a gratidão inibe comparações negativas**

A gratidão leva as pessoas a reconhecerem o que têm de positivo – tanto material, quanto intelectual e espiritualmente. Esse reconhecimento é o antídoto para comparações infrutíferas. Por exemplo, no contexto educacional: se cultiva a gratidão por ter uma boa bagagem em determinada disciplina, não faz comparações com o colega que sabe mais outros conteúdos. A gratidão facilita o processo de reconhecer suas potencialidades e aumenta a força de vontade para superar suas limitações.

7. **A gratidão é incompatível com emoções negativas. Não é possível ter raiva e gratidão simultaneamente**

Quando sentimos gratidão e reconhecemos que algo de bom deu certo, o cérebro ativa o *núcleo accumbens* e a dopamina. O *núcleo accumbens* produz sensações de prazer e atribui um valor positivo a um determinado estímulo. A dopamina age como estimulante para buscarmos essa sensação de prazer novamente, estabelecendo um ciclo de positividade.

Se você agradece mentalmente aos seus pais e à ajuda que recebe, aos bons professores, à oportunidade de estudo todas as noites, o cérebro se educa

a sentir prazer e entusiasmo com esses elementos; libera dopamina nessas circunstâncias, minimizando predisposição aos vícios. Gradativamente, sua atenção se direciona para os aspectos positivos do seu estudo e não para comentários negativos dos colegas ou para o vício no celular.

8. As novidades são mais bem percebidas

As pessoas que cultivam a gratidão conseguem fazer da sua rotina algo mais alegre, mais feliz; a gratidão é um antídoto para a ativação das amígdalas. O exercício constante de gratidão abre as percepções das pessoas para o novo, o bom, o diferente. Essa vantagem da gratidão é especialmente importante para vestibulandos, que precisam estimular o seu cérebro a perceber novidades na rotina. Essa capacidade previne a depressão nos alunos; muitos jovens sofrem de depressão e de falta de entusiasmo por falta de novidade, não pela falta de resultados.

Exercício prático da gratidão

Respire e agradeça. Faça o exercício da gratidão durante o treino respiratório: enquanto estiver respirando, agradeça a tudo e a todos que lembrar.

Carta de agradecimento. Escrever uma carta agradecendo às pessoas que ajudam você também é uma técnica interessante. Entregar a carta é opcional. Nas pesquisas da Universidade da Califórnia, no entanto, o ***Diário da Gratidão*** se mostrou mais eficiente para alcançar os efeitos positivos.

Diário da gratidão. Faça, diariamente, um registro escrito de 3 a 5 motivos pelos quais você se sente grato. Se quiser aprofundar, expresse-os diretamente à pessoa ou às pessoas que gostaria de agradecer, mas essa parte é opcional. Os nossos alunos que aderiram ao Diário da Gratidão aliado à respiração diafragmática durante o ano tiveram um aumento acentuado na autoconfiança; chegaram às provas mais tranquilos do que aqueles que não praticaram a gratidão.

Autocompaixão

Nas pesquisas recentes, a autocompaixão é considerada ainda mais poderosa do que a aceitação. Enquanto essa última está relacionada com compreensão dos limites pessoais, a compaixão vai muito além: não é autopiedade (vitimização), mas ternura, interesse e desejo de melhora (Hanson, 2012). Envolve três elementos: gentileza consigo, consciência da própria humanidade (aceitação) e consciência com atenção plena. (Neff, 2003; citada em Leahy, 2013).

Pesquisadores consideram que a compaixão também está relacionada com o instinto de preservação da espécie: "os ancestrais humanos que praticavam compaixão, proteção de grupo, compartilhamento de comida e cuidado com os jovens ou doentes tinham maior chance de sobrevivência do que aqueles caracterizados pela indiferença quanto ao bem-estar dos outros" (Leahy, 2013).

Autocompaixão e o desempenho nos estudos

Uma pesquisa feita com crianças mostrou que o grupo que tinha mais autocompaixão rendia em média 25% a mais nos estudos após um resultado ruim. Quando uma criança vai mal em uma prova, ela pode encarar o fato através da vergonha e da autocritica, ao se sentir uma idiota por não ter conseguido, ou pode projetar o problema na figura do professor.

A estratégia da autocompaixão, que ajuda as crianças a estudar mais, passa por outro caminho. A pessoa toma consciência que não se sente bem com a falha. Reconhece que matemática é um pouco difícil para ela, mas que está tentando conseguir aprender. Segundo a psicóloga da pesquisa, Neff, as pessoas que pensam através da autocompaixão se permitem errar, desligar a cabeça e começar novamente. Elas focam no que têm em comum com os outros, sabem que somos humanos e erramos, então não precisamos ser melhores que ninguém para nos sentirmos bem.

A pesquisadora conclui uma ideia importantíssima para todos nós:

"*indivíduos autocompassivos são motivados a alcançar objetivos, mas esta meta não é guiada pelo desejo de melhorar a autoimagem. Em vez disso, ela é impulsionada pelo desejo compassivo de maximizar o próprio potencial*".

Para cultivar a compaixão, você pode buscar a prática de *mindfulness*, que tem por objetivo desenvolver a capacidade de prestar atenção no momento presente, a tudo o que surgir interna ou externamente, sem se emaranhar ou enganchar em julgamentos ou no desejo de que as coisas sejam diferentes (Lisabeth, 2010). *Mindfulness* é sinônimo de atenção plena ao presente, de maneira compassiva (sem julgamentos). Pode ser praticada através de respiração, meditação, ioga e tai-chi, por exemplo. Investir em práticas meditativas favorecerá um aumento significativo do seu estoque de energias pelos seus efeitos no músculo da força de vontade.

Escultura mental: economia e investimento

Para lidar com as situações e os possíveis riscos, o cérebro desenvolveu a capacidade de simulação como mais uma ferramenta de sobrevivência – com ela, nossos ancestrais poderiam comparar possíveis resultados a fim de tomar melhores decisões.

Você conhece muito bem a capacidade de simulação do cérebro e sua tendência a imaginar cenas catastróficas ou vitoriosas: em um momento, você imagina tudo dando errado na hora da prova; logo em seguida, você se imagina sabendo tudo, tirando o primeiro lugar, dando entrevista na TV. Desnecessário dizer que as imagens catastróficas, pela tendência natural de qualquer ser humano, são mais frequentes e intensas. O simples ato de imaginar um evento desafiador – fazer uma prova, apresentar um trabalho, por exemplo – pode desencadear as reações de estresse e ter o mesmo impacto que a própria prova.

Quais são as outras influências do simulador na realização das nossas metas?

Segundo Hanson (2012), o simulador pode interferir no gerenciamento da força de vontade pelas seguintes razões:

1. **Ele nos tira do momento presente**: você está estudando e começa a ruminar e imaginar aquela discussão com seus pais, a questão que ficou pendente ou aquela paquera.
2. **As recompensas são muito mais incríveis na simulação do que na vida real**: você sonha alto com suas realizações, mas fica somente na imaginação.
3. **Os nossos simuladores expressam as crenças pessoais e podem reforçá-las**: crenças de rejeição, de fracasso ou de expectativas exacerbadas, depletando o ego.
4. **O simulador reforça as associações mentais e emocionais**

negativas: se a pessoa não cortar a tendência natural ao pessimismo, o simulador pode incrementar as possibilidades negativas.

O simulador, assim como as demais estratégias cerebrais, tem por objetivo respeitar a avareza cognitiva: o ser humano imagina e pondera as opções que têm à frente para decidir o que fazer, arriscando o mínimo possível – somente na imaginação.

A adaptação do simulador para economizar energia

A evolução humana aprimorou essa capacidade de simulador do cérebro, gerando benefícios como, por exemplo, o recurso da visualização criativa, que mais recentemente evoluiu para a técnica de *escultura mental*. Essa técnica consiste em uma imersão sensorial completa na experiência ou no desafio a ser enfrentado, além da visualização.

Na escultura mental, a pessoa imagina cada detalhe, sente as emoções envolvidas e as repercussões em seu corpo. O segredo dessa técnica se baseia no fato de que o cérebro não diferencia se está praticando ou não a tarefa imaginada e sentida: poucos minutos depois de praticar uma tarefa mentalmente, usando todos os seus sentidos, a química do cérebro começa a mudar, reestruturando suas células e as conexões entre elas a fim de criar novas habilidades e novos padrões, sem o desgaste de enfrentar a situação real (Maurer, 2016).

A técnica da escultura mental precisa estar incluída e ser repetida em qualquer programa de força de vontade, porque economiza recursos, fortalece o córtex pré-frontal e aprimora a *performance* em qualquer atividade ou tarefa. O campeão olímpico de natação Michael Phelps é um exemplo bem-sucedido da utilização dessa técnica.

Recentemente, pesquisadores americanos descobriram que é possível aumentar em 13,5% a força muscular após exercícios de concentração mental no bíceps em cinco sessões por semana. Esse ganho se manteve nos três meses subsequentes. Se é possível aumentar a força muscular, também é possível utilizar o seu simulador para melhorar sua *performance* nos estudos e na prova.

A importância dos simulados

Você precisa de um certo número de experiências bem-sucedidas para criar uma rede integrada de células nervosas em seu cérebro, bem como para poder praticar uma habilidade em alto nível de modo consistente (Orlick, 2009). Por isso, é importante fazer tantas provas e simulados quanto você puder e analisar criteriosamente os seus resultados.

Praticando a escultura mental

Defina o desafio que você quer enfrentar ou superar e decida o tempo a ser dedicado diariamente, podendo ser de, no máximo, cinco minutos. A repetição do exercício é mais importante do que a perfeição da técnica. Você pode fazer antes mesmo de levantar da cama, ou sentar-se em um lugar confortável.

Acione o seu simulador: imagine-se enfrentando uma situação difícil (estudo, apresentação de trabalho, hora da prova). O que você vê e sente? Observe todos os detalhes possíveis do seu corpo. O que você percebe à sua volta? Pessoas, cenário, inclusive temperatura do ambiente. Como você está se sentindo ao enfrentar essa tarefa? Como repercute em seu corpo?

Comece a imaginar que você está sendo bem-sucedido em sua tarefa; seja estudando com disciplina ou conseguindo resolver a prova. Sinta as repercussões positivas da sua superação por todo corpo, em cada célula. Registre essa experiência, torne-se autoconsciente das mudanças ocorridas. Repita diariamente, mesmo que somente por poucos minutos.

Sei, logo, faço

Uma das mais lindas compensações desta vida é que ninguém poderá sinceramente tentar ajudar outra pessoa sem ajudar a si mesmo.
Ralph Waldo Emerson

A incipiente ciência da força de vontade propõe ajudar os indivíduos a superarem o *gap* existente entre intenção e ação. Muitas pessoas, inclusive eu, passamos por essa dificuldade. Adquirir conhecimentos sobre o orçamento cerebral, as causas da depleção do ego e sua prevenção me ajudou a superar meus gargalos e a ajudar várias pessoas.

O meu objetivo neste capítulo é falar sobre a minha experiência de superações, pois tive a oportunidade de viver na prática as palavras do poeta citado acima: tentando ajudar as pessoas na realização das suas metas, desenvolvi competências para a realização das minhas. Para produzir esse livro, passei por vários estágios aqui descritos, superei gargalos. Comecei com motivação para compreender as dificuldades pelas quais passamos para realizar nossas metas e a mantive para ministrar o curso presencial diversas vezes, porque o desejo de compartilhar as descobertas e ajudar as pessoas movia as minhas ações.

Na escrita do livro, porém, os desafios à força de vontade aumentaram sobremaneira. Montar um curso em tópicos é muito mais fácil do que escrever adequadamente e se fazer compreender por um leitor distante. Foi possível verificar que os conhecimentos técnicos sobre o funcionamento cerebral são muito importantes para realizar metas, mas existem situações em que a nossa "máquina cerebral" pode não colaborar, apesar de ter conhecimento. Por condicionamentos fisiológicos adquiridos, mesmo tendo desejo, clareza de objetivos e prevenção à depleção, a pessoa não consegue ir adiante. Daí, buscar as soluções alternativas que a ciência tem nos trazido pode ser o melhor caminho.

Existem pessoas que têm o seu cérebro bem turbinado e já conseguem a

autossuperação somente através do conhecimento aqui descrito e algumas estratégias. Não é o meu caso. Eu sentia que, mesmo tendo motivação e determinação para superar os meus limites, eu tinha muita dificuldade em me manter disposta – me distraía com facilidade e tinha sono quando sentava para escrever.

Nesse momento em que aumentou ainda mais a exigência para o córtex pré-frontal e suas funções executivas, precisei recorrer ao treino de *neurofeedback* para gerenciar com maior eficácia os meus recursos cerebrais.

***Neurofeedback*: tecnologia a serviço do bem-estar**

Soares (2016) resume os treinos de bio e *neurofeedback* como *ferramentas tecnológicas a serviço do bem-estar*. Ela fala da *ocidentalização* do saber oriental através dessas ferramentas, pois é possível aumentar a autoconsciência e a autorregulação, que também são objetivos das técnicas orientais (respiração, meditação).

Peter Van Deusen, precursor do *neurofeedback* no Brasil, diz:

A maioria dos cérebros é como um time de futebol de crianças de cinco anos. Onde quer que a bola esteja no campo, há 20 crianças naquele local. Elas gastam uma enorme quantidade de energia, produzindo muito pouco resultado. Mas assista a um time de futebol de nível mundial e você verá a maioria dos jogadores em marcha lenta na maior parte do tempo.

Cada um se move, com base no que está acontecendo no campo, para sempre estar no lugar correto, até que o jogo chegue nele ou nela. Depois, há uma explosão de energia – um movimento rápido, com ou sem a bola, um passe rápido ou um chute – e em seguida, de volta para a marcha lenta.

O autor, em seu blog, explica como funciona o cérebro da maioria de nós: sem autorregulação, gastamos mais energia do que deveríamos na realização de uma tarefa.

Existem pessoas que ficam lentas na hora de estudar e agitadas quando precisam relaxar. Isso causa a depleção do ego e pode ser decorrente das frequências das ondas cerebrais produzidas por determinados condicionamentos inconscientes (que não têm relação com as demais causas

da depleção vistas anteriormente). Esse é o principal objetivo do treino cerebral: regular a utilização dos recursos do córtex pré-frontal, diminuindo o desperdício.

Como é feito o treinamento?

O *neurofeedback* baseia-se na leitura da atividade cerebral através do HEG (hemoencefalograma) e do EEG (eletroencefalograma).

Primeiramente, é realizado um questionário para avaliar queixas, sintomas, medicamentos utilizados, condições de saúde e para fazer o levantamento dos objetivos e metas almejados. Em seguida, é feito um mapeamento cerebral através do EEG e de um *software* para avaliar os padrões de frequência de ondas em três condições: olhos abertos, fechados e na realização de uma tarefa. A partir do cruzamento dos dados – questionário e mapeamento cerebral – define-se o que precisa ser treinado. O treino pode ser feito com jogos, vídeos, sons, dependendo do *feedback* desejado em cada caso.

O **HEG** mede as mudanças nos níveis da atividade metabólica no córtex pré-frontal. Quando a leitura do HEG aumenta durante uma sessão de treino, significa que o córtex pré-frontal está ativando e aumentando os níveis de glicose e oxigênio do sangue naquela região. Assim que o nível de distribuição do sistema melhora, a pessoa potencializa as funções executivas por longos períodos de tempo (Peter Van Deusen). Isso interessa bastante na realização de nossas metas de longo prazo.

O **EEG** mede os padrões elétricos no cérebro e pode guiar o cérebro para padrões mais funcionais. Através da mudança dos padrões da mudança e conectividade, o EEG pode acalmar um cérebro bastante excitado e ativar outro mais lento, melhorar a comunicação e acessar material do subconsciente (Van Deusen).

Quais são as aplicações do treino cerebral?

No nosso trabalho, utilizamos para melhorar a *performance* no estudo e nas provas, treinando foco e tranquilidade, principalmente. O treino para

estudantes ou concurseiros também previne a depleção, pois direciona a atenção sem conflito. A ginástica cerebral permite identificar a autossuperação possível e também o reconhecimento dos limites pessoais.

Outras aplicações relevantes: esportistas, tratamento de pânico, estresse, traumas cranianos e psicológicos, reabilitação neurofisiológica. O *neurofeedback* também pode ser indicado para aumentar o autocontrole (emoções e pensamento acelerado), estabilizar o humor, melhorar o sono, o apetite e demais funções fisiológicas, para tratar dor crônica, entre tantas outras aplicações.

Quais são os resultados alcançados?

Crianças em tratamento simultâneo com *neurofeedback* e ritalina puderam reduzir ou parar completamente a medicação após 30 sessões.

Em outro estudo, crianças foram tratadas com medicação ou *neurofeedback* e medicação. Apenas as crianças tratadas com *neurofeedback* mantiveram os ganhos dos tratamentos após o encerramento de ambos. Em sucessivos testes e pesquisas comparativas de tratamento, o *neurofeedback* recebeu nota 4 (de no máximo 5) em eficácia para o tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

No meu caso pessoal, os primeiros avanços foram melhora da qualidade do sono, maior objetividade e concentração. Os alunos relatam aumento do foco, objetividade para retomar os estudos após o intervalo, maior agilidade mental na interpretação das questões, redução da ansiedade, maior autocontrole no uso das redes sociais. Confira parte do depoimento da Amanda Diss, 22 anos, aprovada em Medicina no seu quarto ano de cursinho:

"Neste ano, comecei o *neurofeedback* com o Hector, ele e a Simone nunca fizeram apologias para que eu parasse de tomar o Venvanse (remédio para déficit de atenção), só me deram senso crítico para fazer minhas escolhas, e eu parei por vontade própria. Disse que ia ir aguentando sem medicamento e vendo como o *neurofeedback* ia me ajudando. Parei de cair de sono, comecei a entender rápido o que lia, comecei a conseguir ler mesmo com barulho, antes qualquer ruído me tirava a paz. Resgatei minha força interior que estava adormecida pelos remédios. Diminuiu minha ansiedade,

minha memória melhorou muito! Voltei a me conhecer e ver a resiliência que mora em mim. O oitavo lugar tem uma simbologia muito grande porque revela que meu problema não era mais conteúdo e sim o emocional. Alguém que ficou três vezes de suplente numa prova e do nada vai lá, para de tomar certos remédios, passa a fazer um outro método de tratamento, muda a postura e passa em 8° lugar, é a comprovação de que o que faltava não era conteúdo. Não tem como em 6 meses eu ter me enchido de matéria para mudar tão fortemente de colocação. Eu simplesmente me centrei e consegui mostrar tudo aquilo que já tinha estudado." – O depoimento pode ser lido na íntegra no site www.maximaperformance.com.br

Muitas pessoas sonham em fazer mágica, mas apenas aquelas
que trabalham duro, por tempo suficiente,
fazem o sonho se tornar realidade.
Peter Van Deusen

A força do propósito

*Quem tem **por que** viver, pode suportar*
*quase qualquer **como**.*
Nietzsche

Falamos de técnicas e estratégias para gerenciar sua força de vontade com maior eficácia no decorrer de toda leitura. Também introduzimos brevemente a ideia de que é possível treinar o cérebro para que ele responda mais facilmente às nossas intenções.

Você também deve conhecer pessoas que já recorreram a medicamentos esperando que algo externo resolva o seu problema. Talvez você mesmo já tenha tentado, como o depoimento compartilhado por Amanda.

Percebemos que algumas pessoas, mesmo com tantos recursos, ainda assim não reagem e não buscam o diferencial necessário para a autorrealização. O que ainda os impede?

Os seus valores, conforme dissemos no capítulo intitulado *O que realmente importa?* Infelizmente, é possível perceber que muitos jovens assumiram a lei do menor esforço como um valor existencial, não como uma condição, uma tendência natural que precisa ser superada porque já não tem mais serventia nesse momento da evolução humana.

As pessoas que compreendem o menor esforço como um valor não têm avanços com qualquer tipo de intervenção. Qualquer técnica ou estratégia, até mesmo a medicação, somente terá efeito se a mudança começar de dentro para fora. A leitura desse livro não fará muita diferença; o treino cerebral não fará milagres, pois não adianta a pessoa ter um cérebro equilibrado se não tiver uma direção.

A lei do menor esforço nos leva a realizações medíocres, insatisfações, consumismo, vazio existencial, medo e, consequentemente, egoísmo. É bom lembrar que a avareza cognitiva sempre existiu para garantir a sobrevivência pela economia de recursos.

Nos dias de hoje, sobreviverá a pessoa que tem mais autocontrole, mais empatia, que estiver disposta a se superar, e não mais somente sobreviver ou simplesmente ser *produtivo*.

Força de vontade é muito mais do que aumentar a produtividade; é ter um sentido para a vida, é a capacidade de fazer escolhas com propósito e maior liberdade.

O autocontrole reduz vícios e consumo desenfreado, permite maior reflexão sobre os efeitos das nossas ações na coletividade. Através do gerenciamento da força de vontade, o ser humano passará a colocar as necessidades coletivas acima das individuais, sem repressão.

No mundo do trabalho, jovens empreendedores estão conseguindo unir realização profissional, contribuição à sociedade e remuneração. Esse é o caminho natural da nossa evolução, em que a preguiça poderá ser vencida pela necessidade de contribuir para tornar o mundo um lugar melhor.

A nossa força de vontade nos tornou uma das criaturas mais adaptáveis do planeta, e estamos redescobrindo como ajudar uns aos outros a usá-la. Estamos descobrindo, uma vez mais, que a força de vontade é a virtude que diferencia a nossa espécie e que torna forte cada um de nós.

Roy Baumeister

APÊNDICE

- Estou disposto a pagar o preço?
- Teoria das duas mentes
- Técnica da respiração diafragmática
- Recuar para avançar: o segredo de estocar a força de vontade
- É possível superar os nossos limites?
- O que realmente importa?
- Inventário e Lista de recompensas programadas
- Técnica: diagnóstico diário da força de vontade
- 12 Dicas para acordar mais cedo
- Exemplo de uso da agenda semanal
- Mapeamento das tentações
- Técnica de previsão do fracasso
- Construção de Resumos
- Dicas: manutenção do estoque de energias antes e durante as provas

Estou disposto a pagar o preço?

Para planejar o orçamento de um empreendimento, é importante que os custos estejam bem claros. Vamos especificar melhor o balanço receita-despesa da sua meta e analisar com mais detalhes se você tem mesmo disposição para pagar o preço pela sua escolha. A falta de lucidez quanto ao custo a ser pago é o que mais afeta negativamente a força de vontade. À medida que as pessoas percebem que precisam resistir às tentações, enfrentar medos, fazer mudanças, abrir mão de determinados prazeres, começam a hesitar e questionar se vale a pena persistir no objetivo.

Abaixo, sugerimos uma técnica para você avaliar a sua disposição em pagar o preço pela sua escolha e aumentar a sua consciência também quanto aos benefícios que poderá conquistar.

Técnica: Três Poderes da Força de Vontade

Benefícios: Nesse item, escreva as **vantagens** de persistir na meta. O que acontece se você alcançar a sua meta? Como você se sentirá?

Renúncias: Nesse item, considere o **preço** a pagar para alcançar sua meta: aquilo de que você precisa abrir mão. O que é necessário renunciar para persistir? Tenho disposição para fazer essas renúncias?

Ações: Quais são as ações conscientes que o levarão ao sucesso?

Descreva bem detalhadamente os custos, ou seja, tudo de que você precisa abrir mão para alcançar seu objetivo.

Meta:		
Benefícios (Eu quero)	**Renúncias** (Eu renuncio)	**Ações** (Eu vou)

Questionamentos pertinentes para aprofundar a sua reflexão:

- Os custos se sobrepõem aos benefícios?

- Você consegue visualizar as vantagens de persistir? Evite o autoengano, a fim de não se surpreender posteriormente; lembre-se de que o cérebro não é muito amigo de surpresas.

- Você realmente está disposto a pagar o preço pela sua escolha?

- Em que medida ainda existe o pensamento mágico de que é possível realizar algo significativo sem renúncias e esforços, somente com motivação?

E se eu identificar renúncias que não estou disposto a fazer? Preciso desistir?

Nesse caso, você precisa se certificar de que é possível alcançar o que você pretende sem fazer essa renúncia, pesquisando as pessoas que fizeram o que você pretende fazer e o que renunciaram.

Por exemplo, digamos que a renúncia que você considerou foi abrir mão de ir a festas semanalmente para conquistar uma vaga na faculdade ou cargo dos seus sonhos. Você pode pesquisar entre aprovados, buscar depoimentos para se certificar se essa renúncia é, de fato, um diferencial na aprovação: aqueles que alcançaram a vaga que você almeja abriram mão de ir a festas?

Se você chegar à conclusão de que é preciso pagar esse preço, vai precisar verificar se acha que esse custo é muito alto e se está disposto a pagá-lo. Caso conclua que o preço a pagar é muito alto, então precisa rever sua escolha profissional ou se está maduro para ir em frente.

Se for a segunda opção, que ainda não se sente maduro para pagar o preço que sua escolha exige, vai precisar analisar: vale a pena pagar o custo agora (tentar amadurecer) e fazer o que você realmente quer, ou pagar um custo alto por trabalhar naquilo que você não quer o resto da vida?

Ainda existe uma terceira possibilidade, na qual a desistência não precisa ser permanente e pela qual muitas pessoas acabam optando: tentam outro curso, amadurecem sua visão de mundo e retomam a busca por aquilo que realmente querem um pouco mais tarde, mais maduros. Também pode ser uma opção interessante, mas é muito pessoal e, na maioria das vezes, é uma estratégia que depende da aceitação da família.

Reflita bem: Talvez você sinta que não vale a pena pagar o preço e fazer esse esforço agora, mas, para crescer e amadurecer, você vai precisar sair de sua zona de conforto – em

algum momento, mesmo que vá agora pela opção mais fácil.

Se depois desta reflexão você concluir que pode se realizar em outra profissão, porque o preço a pagar lhe parece alto demais e a sua escolha não parece compensar, então, está tudo certo. Repense a sua escolha. Busque a autorrealização em outra área, mas certifique-se de que não está indo pela lei do menor esforço.

Finalmente, questione-se:

- Você está certo de que as renúncias que a sua escolha exige valem a pena?

Pense bem. Se você não tem claro se as renúncias compensam, vai gastar muita energia para resistir às tentações e gerenciar sua força de vontade com eficácia. As renúncias lhe parecerão um peso muito grande; os conflitos serão intensos e frequentes.

Teoria das duas mentes

Objetivo: aumentar a autoconsciência quanto ao conflito entre a mente instintiva e a consciente e os comportamentos indesejados ou adequados.

1. Escolha um nome para identificar o seu Eu instintivo: o seu lado medroso, preguiçoso, reativo ou viciado em tecnologias (no cérebro, representado pelas amígdalas).

Por exemplo: Macaco teimoso, Bicho preguiça, e assim por diante. Qualquer denominação que faça você lembrar os comportamentos associados a essa versão instintiva que você manifesta.

2. Escolha um nome para batizar o seu Eu maduro, consciente, responsável pelas decisões (representado pelo córtex pré-frontal). Exemplo: o Sábio, o Bixo, o Juiz.

Esses dois *lados* são vulgarmente conhecidos por você pelos nomes de anjinho e diabinho. Batizá-los com outros nomes é uma estratégia para prestar mais atenção nos conflitos internos.

Eu medroso/ instintivo/ quente	**Eu corajoso/ consciente/ frio**
Tenho medo de tentar e não conseguir.	Já fiz algumas mudanças positivas no ano anterior. Mudar não é tão complicado.
Fico nas redes sociais e perco a noção de tempo. O saldo é culpa e improdutividade.	Quando estudo e deixo o celular para depois, já estou priorizando o meu Eu corajoso.

Avalie:

- Qual dos dois Eus está predominando em suas ações?

- O desejo de melhorar sua *performance* já superou o medo de mudar?

Técnica da respiração diafragmática

- Inspire como se fosse encher a barriga de ar, isto faz que o diafragma se contraia e o volume de ar nos pulmões aumente;
- Expire, contraindo a barriga até o ponto inicial, isto faz o diafragma se expandir e esvaziar eficientemente os pulmões;
- Repita este ciclo Imprimindo um ritmo em torno de 5 a 6 respirações por minuto, gradualmente saindo de um padrão mais acelerado e superficial para um padrão mais suave e profundo;
- Faça este exercício diariamente, no mínimo durante 5 minutos, sendo o ideal uns 10 minutos por treino respiratório;
- Pode praticar esta respiração para baixar a ansiedade ou nível de estresse antes de atividades em que você precise estar calmo e atento.
- Verifique neste link exemplo de como realizar a respiração: https://www.youtube.com/watch?v=Qa7DwuqCNjk

Faça a respiração diafragmática: estratégia para o equilíbrio

O treino respiratório favorece a *reação de pausa e planejamento:* exatamente o oposto da reação de luta ou fuga. A reação de pausa e planejamento é desencadeada por um conflito interno, o seu desejo incontrolável: você quer ficar no celular, mas deve estudar. O conflito aciona o alarme: existe uma decisão importante a ser tomada.

Existe um índice pouco conhecido, ainda, que é chamado variabilidade da frequência cardíaca, considerado por alguns autores como a assinatura fisiológica do autocontrole. Em situações de estresse, o sistema nervoso simpático é ativado, a frequência cardíaca aumenta e a variabilidade diminui; emoções como raiva, medo e ansiedade predominam.

Quando baixa, a VFC está correlacionada com baixo nível de homeostase (regulação inadequada do Sistema Nervoso Simpático x Sistema Nervoso Parassimpático). Quando a pessoa exerce o autocontrole, aumenta este índice, ativa o sistema imunológico e equilibra os sistemas simpático e parassimpático, diminuindo as consequências do estresse crônico (em que o sistema nervoso simpático está muito ativado). Sensações de calma,

tranquilidade e foco é que predominam.

As pessoas com variabilidade da frequência cardíaca mais alta são mais capazes de:

- Ignorar as distrações adiando a gratificação imediata,

- Enfrentar melhor as situações de estresse;

- Ter mais perseverança, mesmo diante de dificuldades e críticas.

Essas constatações levaram os psicólogos a se referirem à VFC como a reserva de força de vontade do corpo, uma medida fisiológica da nossa capacidade de autocontrole. Se sua variabilidade de frequência cardíaca for mais elevada, você terá mais disponibilidade de força de vontade para quando a tentação se manifestar.

O índice da VFC é considerado em estudos americanos no tratamento de alcoolistas para detectar a tendência de ceder à tentação e para treinar operadores da bolsa de valores e pilotos de avião com o objetivo de torná-los mais aptos para tomar decisões melhores rapidamente. Certamente, em breve, será usado nas empresas para selecionar seus colaboradores e líderes, visto que cada vez mais as características de personalidade são consideradas nas seleções de emprego, muito mais que o currículo.

Como você pode saber se o seu índice de VFC está OK?

- Através do *biofeedback*: uma técnica pela qual é possível monitorar e treinar a respiração, visando aumentar o índice da variabilidade da frequência cardíaca ou VFC.

Biofeedback: ferramenta pela qual é possível verificar e treinar o índice da Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC).

Recuar para avançar: o segredo de estocar a força de vontade

Uma eventual falha da força de vontade, em que a produtividade dos estudantes diminui sem esgotamento, pode estar relacionada aos chamados princípios de **antecipação e conservação de energias**. São condições saudáveis, favoráveis à produtividade. Esses princípios também foram testados em experimentos laboratoriais, mas são perfeitamente observáveis por você na sua preparação nos períodos que antecedem aos desafios e provas.

Guardando energias propositalmente

No princípio de antecipação de energias, a economia é feita de maneira consciente: quando você decide deliberadamente não ir a uma festa de aniversário, não se meter em algum conflito ou não estudar na véspera da prova porque está guardando energias para o dia seguinte. Normalmente, você faz isso conscientemente, por vontade própria ou orientado por seus pais e professores.

Esse princípio foi comprovado em experimentos que testaram o fôlego dos participantes em tarefas difíceis e consecutivas. Em um desses experimentos, um primeiro grupo foi solicitado a responder a questões **tendo consciência de que posteriormente iriam enfrentar uma tarefa de maior dificuldade**. O segundo grupo foi convidado a responder às mesmas questões **sem conhecimento** de que teriam uma tarefa mais difícil em seguida.

O resultado encontrado foi que o primeiro grupo, sabendo que teria outro desafio ainda mais difícil depois, “reservou energias” para o desafio seguinte, apresentando **resultado mediano em ambas as tarefas**. Já o segundo grupo, que desconhecia o desafio maior, teve desempenho melhor na primeira tarefa e significativamente inferior na segunda, comparado ao outro grupo.

Experimentos dessa natureza sugerem que os seres humanos reservam

energias quando sabem, antecipadamente, que terão um grande desafio mais adiante; exatamente como você, ao recusar um convite e dormir mais cedo antes de provas ou compromissos importantes.

Guardando energias instintivamente

O princípio de armazenamento de recursos por meio do qual economizamos energia de maneira instintiva acontece na maior parte do tempo, é denominado **princípio de conservação de energia** e é inconsciente. Está relacionado com a limitação dos recursos cerebrais que você já conhece.

A diferença é que, na habitual economia de recursos para um imprevisto, quando você tenta superar os limites, você consegue através de esforço. No princípio de conservação de energias, é possível superar os limites, mas como existe um desafio conhecido à frente, é bem mais difícil liberar recursos. Pode não ser possível: o cérebro sabe que existe uma prioridade e não abre mão de sua reserva de energia.

Por exemplo, no caso de vestibulandos e concurseiros: fazer um simulado 15 dias antes da prova que é muito importante para você. Você pode estar bem-intencionado em fazer o melhor possível. Porém, você também sabe que tem um desafio maior e mais importante à frente. Por mais que você tente fazer o seu melhor, se superar, o seu cérebro não colabora; não adianta se esforçar: a economia é instintiva, você ainda não está diante da meta para a qual o seu cérebro se programou.

Outro exemplo é aquele aluno que tem como prioridade alcançar a aprovação em uma faculdade federal. Ao prestar os vestibulares em particulares, mesmo que se esforce, não coloca *toda a sua força* na hora da prova. Ele está comprometido, mas, instintivamente, está ***conservando*** a sua energia para o seu principal objetivo, e o resultado pode não ser a aprovação. Isso explica por que muitos alunos realmente bem preparados alcançam melhor colocação nas federais do que em particulares.

Existe uma relação desse princípio com a baixa de energia, típica do período que antecede a prova?

Você estudou o ano inteiro, teve uma organização razoável. Diminuiu o número de tentações e frustrações no decorrer da sua preparação – festas,

visitas familiares, celular. Utilizou estratégias para superar a fase do desejo e passou a fortalecer a força de vontade – respiração, exercício físico, entre outras.

Mesmo assim, chega o mês de setembro, e você percebe uma evidente baixa energética: parece que já não tem o mesmo fôlego, a mesma força. Falta algumas vezes à academia, mas não se sente necessariamente cansado. Fica um pouco mais quieto, parece evitar conflitos e fofocas: fica *mais esperto*, estranha-se. Quando senta para fazer exercícios ou simulados, comete erros que normalmente não cometeria. A professora de redação reclama, dizendo que você fez *corpo-mole* para escrever.

O que pode estar acontecendo?

Nesse caso, você está instintivamente conservando energias para as provas ou para o desafio maior adiante. A proximidade deles representa um risco, e você começa a diminuir a energia dedicada a simulados (comete mais erros) e redações e parece estar mais cansado. Não quer disponibilizar o seu estoque de energias para essas atividades. Instintivamente, você sabe que fez o que era possível ser feito até aqui; tentar fazer mais seria apenas um desgaste.

Estudar horas a fio nas últimas semanas é válido somente para quem não se preparou antes e não gerenciou com eficácia seus recursos durante o ano. Para o aluno que vem se preparando, é natural ter uma reação instintiva de se preservar, que independe do seu desejo de continuar estudando bastante.

As pessoas começam a suspeitar, erroneamente, de que os sintomas da conservação de energias e falhas no autocontrole são sinais de uma preparação deficiente ou de depleção. Os erros e a falta de atenção e de fôlego levam à conclusão equivocada de que não está bem preparado, pois os sinais de que é preciso diminuir estrategicamente o ritmo são semelhantes aos sintomas de depleção.

Algumas escolas do país costumam fazer em outubro uma pausa nos estudos, chamada de “Semana do saco cheio”. É uma pausa muito oportuna porque coincide com o período em que os alunos podem se recuperar de uma depleção ou conservar as suas energias para as provas, diminuindo consideravelmente o desgaste com aulas e simulados.

Fazer a diferenciação entre os sinais de conservação de energias e os sintomas de depleção é imprescindível para rever as estratégias utilizadas e avaliar criticamente os resultados. Feita essa diferenciação, a pessoa faz o que precisa ser feito: diminui o ritmo de estudos, revisa conteúdos e descansa. O aluno compreende que o seu cérebro está economizando energias para a prova e fica mais autoconfiante. Verifique as diferenças entre as duas condições no quadro a seguir.

Depleção do ego	**Princípio da conservação de energias**
O candidato vive em conflito – as intenções de alcançar a aprovação e as ações (estudar concentrado, frequentar plantões) não são coerentes.	Intenções e ações coerentes durante a maior parte do tempo: desejo de estar na faculdade ou passar no concurso move as ações com esforços diários.
Muita dificuldade para resistir às tentações. Queixas frequentes quanto ao ***preço*** de sua escolha.	O candidato faz as renúncias necessárias sem regatear, sem conflito.
Motivação é predominante. Força de vontade é eventual.	Motivação e força de vontade agem juntas, com predominância da última.
Estuda fazendo o mínimo necessário.	Estuda buscando a superação constante.
Humor negativo; irritabilidade predomina.	Humor pode alterar; o aluno fica mais quieto.
Pensamentos negativos e catastróficos, respondendo pouco às intervenções.	Pensamentos negativos facilmente superados quando confrontados com o esforço e os resultados.
Envolve-se facilmente em discussões ou fofocas; aumenta a inflexibilidade.	Evita instintivamente confusões; mostra-se mais flexível.
Comete erros e demora para identificá-los.	Erra e identifica que está errando rapidamente.
Quanto à redação, não escrevia com eficiência durante o ano.	Teve uma evolução significativa. A piora na escrita é momentânea e sem causa evidente.
Ficam irritados diante de qualquer questionamento; não querem decidir nada.	Avisam a família que preferem não tomar decisões e que não querem responder a vários questionamentos.

Qual é a postura, durante o ano, do estudante ou candidato que chega ao

final do período de preparação com seu estoque de energias suficientemente bom?

- Atenção concentrada: evita conflitos; consegue se concentrar no momento presente;

- Protagonismo: assume a responsabilidade pela sua escolha, não se sente vítima nem herói. Deixa de reclamar para agir mais. Assume o protagonismo da sua preparação: busca a solução dentro de si; evita culpar a família, os professores, o governo por aquilo que não sai segundo os seus desejos;

- Tem momentos de lazer e compreende que eles fazem parte de uma preparação melhor: sabe se concentrar quando é hora de estudar e relaxar quando precisa descansar;

- Não faz *corpo-mole* diante de um conteúdo que tem dificuldade.

Conclusão: o estudante ou candidato que poderá contar com maior estoque de energias no período de provas será aquele que empregou adequadamente a sua energia na busca pela sua meta, sem dispersões – decidiu pagar o preço pela sua escolha e minimizou conflitos de qualquer natureza.

A depleção é diretamente proporcional à resistência em cumprir com os deveres (conflito permanente) e à expectativa de uma fórmula mágica para mudar. É consequência do não enfrentamento do conflito, da permanência na *enrolação* – ficar pensando em fazer, mas sem ação.

É possível superar os nossos limites?

Vê mais longe a gaivota que voa mais alto.
Richard Bach

O princípio da conservação de energias levou os pesquisadores a outra questão importante: se o ser humano reserva instintivamente energias para um desafio posterior, será que se ele se exigir um pouco a mais, ele libera esses recursos, levando a uma possível superação dos limites?

Para responder a esse questionamento, os pesquisadores testaram-no com atletas profissionais, especialmente ultramaratonistas, que buscam a superação dos seus limites. Eles chegaram à conclusão de que, na maioria dos casos, interpretamos a exaustão física como um indicador de que devemos parar, respeitando o princípio evolutivo da autopreservação, mas, na prática, é possível superar os limites:

O primeiro sinal de fadiga é apenas uma advertência,
e que é possível continuar enfrentando o desafio com
o auxílio da força de vontade.
Baumeister, 2012

Essas conclusões levaram a mais um princípio importante para você gerenciar a sua força de vontade**: o princípio da autossuperação possível.**

Uma vez ou outra, vá até ao limite para avaliar
sua verdadeira capacidade e reserva de força.
Reinhold Messner

Como saber o meu limite e aperfeiçoar o autocontrole?

Essa é uma pergunta complexa, porque a resposta correta é: testando. Parece simples, mas para quem estuda, sabe que testar a eficácia de técnicas e estratégias não é uma tarefa fácil. Quando você parar de estudar, questione-se: eu posso estudar um pouquinho mais, mais um exercício, mais uma página?

Se você tentar e errar, sentir ainda mais cansaço, é hora de parar. Se

ainda conseguir se concentrar, compreender o conteúdo, sentir que o cansaço cedeu, pode estudar mais um pouco. É importante não desistir quando ainda é possível ir adiante – sempre temos um pouquinho de fôlego extra, que pode nos levar à autossuperação possível, principalmente porque não temos o hábito de usar a força de vontade conscientemente. Lembre-se: você sempre tem um pouquinho mais de energia, sempre pode um pouco mais. É interessante treinar, mas sem exagero para não esgotar: a insistência pode levá-lo à depleção. O segredo consiste em se superar, **testando e respeitando os limites**, da mesma forma que na academia.

Quais as evidências de que você está buscando a máxima *performance*, sem depletar?

- Você lê 200 páginas em uma tarde. No dia seguinte, estuda um pouco menos, mas se sente confiante sobre seu rendimento – seu músculo da força de vontade está fortalecido, apesar de um pouco cansado;

- Você não se dispersa mais facilmente: chega em casa e vai direto estudar;

- Você percebe que está evoluindo nos seus resultados e mantém um horário de descanso;

- Seu estudo rende a semana inteira, e, no sábado, você consegue relaxar, pois sabe que se superou e compreende que esse momento também é importante;

- Você rende mais e, ao mesmo tempo, sente como se tivesse mais energia para estudar, ir à academia, aproveitar o lazer. Enfim, você se sente mais energizado quando utiliza a sua força de vontade em atividades que a fortalecem;

- Você sente um orgulho positivo das suas realizações, que se traduz em maior autoconfiança, tranquilidade e disposição. Você estabelece uma espiral positiva de produtividade.

Caso você esteja buscando a autossuperação, e o resultado tem sido cansaço, sensação de que por mais que faça nunca é o suficiente, negativismo, então você já está fazendo o seu melhor. É hora de parar e buscar outras

formas de aumentar o seu fôlego: passear, ver os amigos, visitar museus, dar boas gargalhadas. Lembre-se: nosso estoque não é infinito, e é preciso testar os limites com bom senso, ou você poderá adoecer.

O que realmente importa?

Analise cada um dos temas da coluna da esquerda. Classifique-os de acordo com o nível de importância em sua vida, em uma escala de 0 (sem importância) a 5 (muito importante). Na coluna da direita, especifique ações que possam direcioná-lo a viver conforme seus valores. O objetivo é identificar o que está norteando as suas decisões e o que pode fortalecer a sua força de vontade. Lembre-se: são os ***seus*** valores. Não existe certo ou errado; existe o que é realmente importante para você.

O que dá sentido e propósito à minha vida?	**De 0 a 5, quanto é importante?**	**Quais as atitudes para viver de acordo com esse valor?**
Amizade		
Amor		
Ajudar a sociedade		
Aparência física		
Aprendizagem		
Avanço e promoção		
Beleza		
Competência		
Competitividade		
Conhecimento		
Conhecimento de outras culturas		
Convívio edificante		
Criatividade		
Desenvolvimento pessoal		
Dinheiro		
Diversão		
Ecologia		
Espiritualidade		
Ética		
Fama		
Família		
Influenciar pessoas		
Justiça		

Poder		
Reconhecimento		
Sabedoria		
Saúde		
Segurança		
Sexualidade		
Solidariedade		
Status		
Trabalho em equipe		
Ter uma vida luxuosa		
Voluntariado		

Adaptada de Robert Leahy (2013) e Tommy Nelson (2008)

Análise

1. Dentre os temas que você atribuiu o número 5 em grau de importância, tente selecionar os 5 mais importantes. Compreendemos como os mais importantes aqueles que:

   - Sem os quais você realmente não viveria;

   - Dão rumo aos seus pensamentos e ações quando você está tranquilo e tem tempo livre;

   - Você percebeu que permearam as decisões mais importantes.

Quais foram aqueles que mais se destacaram?

2. Agora retome a sua meta desafiadora. Ela está alinhada com os valores reconhecidos acima?

3. A coerência entre valores e meta leva ao seu legado: como você gostaria de ser lembrado? Imagine que você daria uma entrevista na TV ou escreveria um livro: qual seria o assunto de suma importância sobre o qual você gostaria de falar e escrever? Este assunto tem relação com as respostas acima?

Inventário e lista de recompensas programadas

Lista de atividades recompensadoras: Reflita e liste as 10 atividades que mais lhe proporcionam prazer, bem-estar e alegria. Dê uma nota entre 1 e 3 classificando-as de acordo com o grau de prazer/bem-estar/alegria (1-pouco, 2-médio, 3-muito) e atribua notas (F,M,D) classificando-as de acordo com grau de dificuldade em colocar em prática cada atividade (F-fácil, M-média, D-difícil).

#	Atividade Recompensadora	Grau	Dific.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

A partir da lista acima, do grau de recompensa que cada uma proporciona e do nível de dificuldade de colocá-las em prática, planeje suas recompensas programadas, distribuindo-as nos grupos abaixo: curto-prazo, médio-prazo e longo-prazo.

Suas pequenas recompensas (curto prazo) **(ex: diariamente).**

Suas médias recompensas (médio prazo) **(ex: para o final de semana)**.

Suas maiores recompensas (longo prazo) **(ex: para o final do mês ou quinzena)**.

Técnica: diagnóstico diário da força de vontade

Analise em seu cotidiano as situações em que você age com mais motivação e aquelas em que age predominantemente com força de vontade. Essa análise será importante para você praticar outras estratégias mais adiante.

Exemplo:

Dia da semana	**Momento/ Atividade**	**Motivação**	**Força de vontade**
Segunda-feira	6h30min. Levantar de manhã.		Precisei usar a FV para levantar.
Terça-feira	6h30min. Levantar de manhã.	Tive motivação, acordei sem dificuldade.	

Modelo

Dia da semana	Momento/ Atividade	Motivação	Força de vontade
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			

Como saber se fiz a transição da motivação para a força de vontade? O teste abaixo pode ajudá-lo a identificar se você fez a travessia.

Meta: _____

Para cada linha, marque a coluna com que você mais se identifica.

Você pondera as opções. Questiona continuamente se o projeto escolhido vale o esforço. ( )	Você define ações, mantém sua intenção er mente, busca constantemente informaçõe que confirmem sua intenção e o ajudem implementá-la. ( )
Você tem dificuldade de começar e de retomar o trabalho depois de interrupções. ( )	Age facilmente na direção de seu objetivo concentra totalmente sua energia e su atenção em seu objetivo, e nada o distrai. ( )
Você não consegue manter uma energia constante para buscar seus objetivos. ( )	Não tem dúvida de que deseja alcançar o se objetivo. ( )
Você não tem um plano de ação, apenas ideias vagas sobre os resultados de seu objetivo. ( )	Tem uma ideia exata do resultado que desej alcançar – e de como chegar lá. ( )
Os obstáculos o desencorajam facilmente ou o afastam de seu objetivo. ( )	Os obstáculos que aparecem no caminho fazem redobrar o esforço. ( )

Extraído do livro A Arte de Fazer a Coisa Certa (Bruch, H. & Ghosnal, S.).

Se você marcou mais na coluna da direita, está na condição em *que desistir deixou de ser uma alternativa,* e a força de vontade é predominante nas suas ações. Aqui, você entrou em uma espiral positiva de produtividade, em que desejo e valores se complementam. Seu desafio daqui em diante será aprender a direcionar as suas energias sem desperdício.

A partir daqui, você sente que a **única opção é persistir;** está consciente de que só depende de você superar esse gargalo e de que o momento é agora. Por exemplo: você está estudando determinado conteúdo, está indo bem, está motivado, até que chega o momento de estudar o assunto que é o seu ponto fraco. Você não aprecia esse conteúdo e entra a necessidade de usar a força de vontade; precisa decidir se desiste ou vai em frente. Quando você já está bem ciente de suas escolhas, das renúncias e ações, você não considera mais a opção de desistir, de adiar esse enfrentamento. Você sente que superar essa dificuldade lhe dará ainda mais forças; enfrentar um desafio se tornou motivador, porque a cada superação você se sente mais próximo de alcançar sua meta.

A partir desse momento, você vivencia o paradoxo da força de vontade na prática: quanto mais você a usa para superar desafios inteligentes, mais você a fortalece. Assim, depois de superado um desafio, você pensa: “Que venham outros!”

Se você ainda não se sente assim diante das suas dificuldades, ainda não está gerenciando sua força de vontade, por estar agindo predominantemente pela motivação: quer alcançar seu objetivo, tem um sonho, mas não tem tanta certeza de que vale a pena o esforço, ou só quer tentar se for para ganhar.

12 Dicas para acordar mais cedo

1. **Tenha objetivos claros**

Para exercer o autocontrole, é preciso ter uma razão, uma finalidade. Por que você quer dormir e acordar cedo? Quais serão os benefícios esperados com essa mudança?

2. **Faça mudanças gradativas**

Evite fazer mudanças radicais. Comece indo dormir mais cedo e programando o despertador para 15 minutos antes do que você costuma acordar. Vá antecipando em 15 minutos a cada dia ou a cada 3 dias, até chegar no horário desejado.

3. **Tenha horários constantes**

Manter uma rotina ajuda a manter o estoque da força de vontade; seu cérebro não gasta energia tentando ficar acordado ou tentando dormir. Ele aprende a se autorregular sem esforço.

4. **Respeite a sua carga horária de sono**

Os especialistas do sono dizem que a necessidade de sono do ser humano fica entre 8 e 10 horas. A maioria dos alunos não dorme mais do que 8 horas; pelo contrário, tenta dormir menos. Tente não ficar muito abaixo das 8 horas diárias. Na nossa experiência, os alunos começam a baixar o rendimento dormindo em torno de 7 horas.

5. **Programe-se para fazer primeiro o que você mais gosta**

Para começar a levantar mais cedo, o mais indicado é programar estudar o conteúdo que você mais gosta ou praticar atividade física se você já tem o hábito. Você já estará usando a sua força de vontade para levantar cedo; por isso, a atividade seguinte precisa ser motivadora, algo de que você goste muito.

6. **Aproveite que o estoque está cheio**

Depois que se tornar mais natural acordar cedo, comece, gradativamente, a colocar os conteúdos mais difíceis, que você tem maior resistência, em primeiro lugar. Lembre-se de que a depleção se instala no decorrer do dia, pelas diversas tentações e desafios enfrentados. Logo, estudar o que você tem mais dificuldade na primeira hora da manhã é mais estratégico. Depletado, à noite, é pouco provável que você consiga fazer o esforço extra.

7. **Desligue-se de tudo antes de dormir**

Faça uma higiene das atividades que podem excitá-lo: ver televisão, navegar na internet,

jogar videogame. Também pode ser indicado estudar as matérias de humanas, evitando cálculos que podem instigar a mente em busca de soluções. Você pode ler um livro, ouvir uma música relaxante, enfim, algo que deixe você mais relaxado.

8. Ilumine!

Um dos reguladores do ciclo circadiano é a luz, já que o corpo tem funções diferentes à noite e durante o dia. Experimente deixar uma pequena abertura na sua janela para que a luz do sol entre pela manhã e você tenha um despertar mais natural. O objetivo é conseguir acordar sem a ajuda de um despertador.

9. Não fique enrolando na cama

Quando chegar a hora de acordar, levante-se! Não fique barganhando, desligue o botão soneca. Ficar enrolando depleta o ego antes mesmo de começar o dia; você gasta o seu estoque administrando o conflito de sair ou não da cama. O botão soneca depleta ainda mais, porque fraciona o sono.

10. Aumente a sua força de vontade antes de sair da cama

Se for para ficar um pouco mais na cama, não enrole, não negocie: respire. Faça a respiração diafragmática, concentre-se nas suas metas do dia. Lembre-se de que a respiração aumenta a sua coerência cardíaca e o autocontrole e comece o dia bem. Você também pode fazer o exercício de gratidão.

11. Pratique atividade física

A atividade física regular produz um sono mais profundo, eficiente e repousante. O ideal é praticá-la no máximo três horas antes de ir para a cama.

12. Experimente o treino de *Neurofeedback*

Existem protocolos de treinamento específicos para melhorar a qualidade do sono e bem-estar físico. Normalmente são treinos que procuram aumentar a produção de ondas SMR na região central da cabeça. Procure um profissional reconhecido e com experiência nessa técnica.

Exemplo de uso da agenda semanal

A Agenda Máxima Performance, parte integrante dos nossos serviços, contém a visão semanal para facilitar a organização e o gerenciamento das atividades a cada semana.

No exemplo a seguir, constam observações para o melhor uso desta ferramenta.

Para mais informações sobre a agenda, solicite-as no *site* www.maximaperformance.com.br, pelo formulário de contato.

Objetivos da Semana:

Agenda

1ª Semana de 1 a 7

JANEIRO 2018

Importante:

Hora	1 Segunda	2 Terça	3 Quarta	4 Quinta
	Confraternização Universal			
06:				
07:				
08:				
09:				
10:				
11:				
12:				
13:				
14:				
15:				
16:				
17:				
18:				
19:				
20:				
21:				
22:				
23:				
24:				

Escreva seus principais objetivos para a semana. O registro ajuda no engajamento consciente em favor destes.

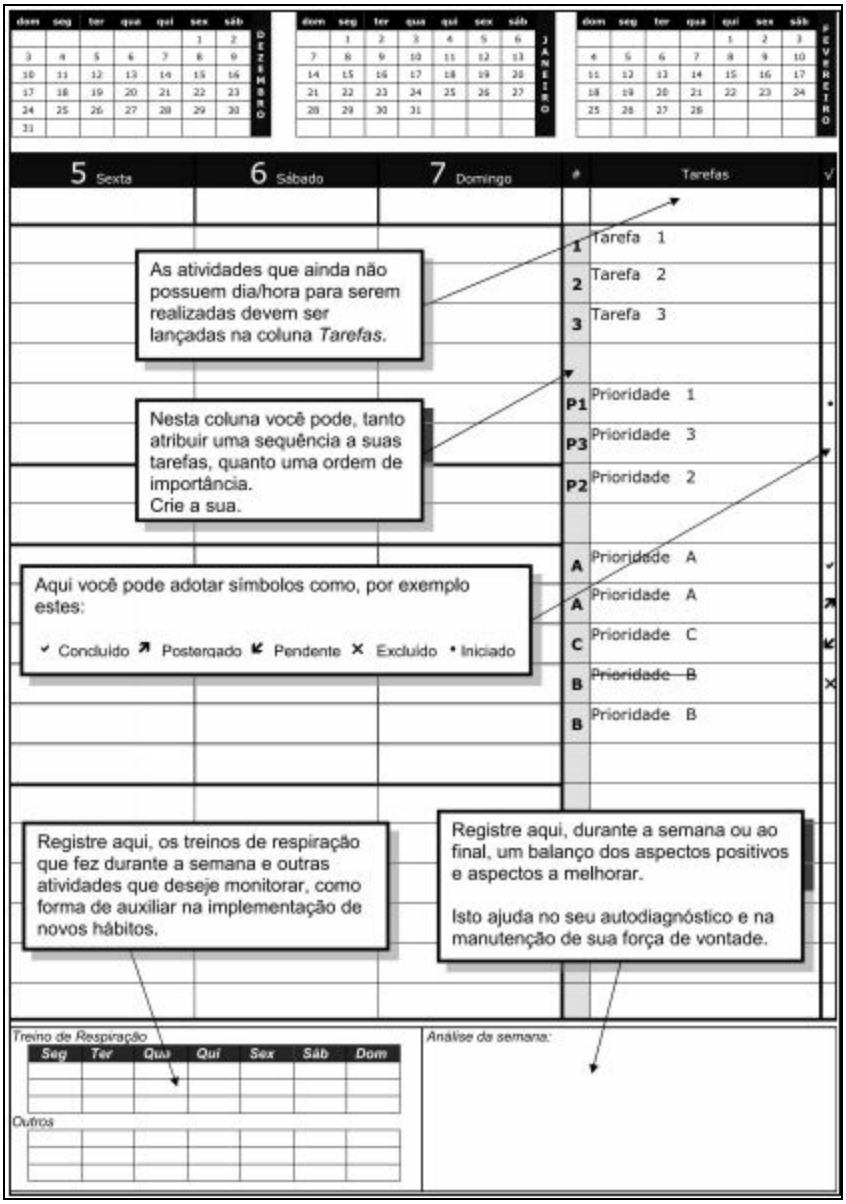
Destaque o que for mais importante.
O registro reforça a atenção consciente e mantém você nesta direção.

Lançar seus compromissos nos dias e horários correspondentes

Quando o compromisso começar e/ou terminar em horário quebrado, desenhar uma linha para representar isto.

Anotações

DICA:
Planeje sua semana no domingo, fazendo uma revisão do que já fez, do que falta fazer e do que será importante na semana que inicia. Também registrar os aspectos positivos e a melhorar.


dom seg ter qua qui sex sáb
DEZEMBRO
JANEIRO
FEVEREIRO
5 Sexta
6 Sábado
7 Domingo
#
Tarefas
√
1 Tarefa 1
2 Tarefa 2
3 Tarefa 3
P1 Prioridade 1
P3 Prioridade 3
P2 Prioridade 2
A Prioridade A
A Prioridade A
C Prioridade C
B Prioridade B
B Prioridade B
As atividades que ainda não possuem dia/hora para serem realizadas devem ser lançadas na coluna Tarefas.
Nesta coluna você pode, tanto atribuir uma sequência a suas tarefas, quanto uma ordem de importância.
Crie a sua.
Aqui você pode adotar símbolos como, por exemplo estes:
✓ Concluído ↗ Postergado ↙ Pendente ✕ Excluído • Iniciado
Registre aqui, os treinos de respiração que fez durante a semana e outras atividades que deseje monitorar, como forma de auxiliar na implementação de novos hábitos.
Registre aqui, durante a semana ou ao final, um balanço dos aspectos positivos e aspectos a melhorar.
Isto ajuda no seu autodiagnóstico e na manutenção de sua força de vontade.
Treino de Respiração
Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom
Outros
Análise da semana:

Mapeamento das tentações

Técnica: diário das principais tentações/desviadores de rotas.

Objetivo: mapear os principais vícios e tentações (internet, seriado, jogos NBA) e os desviadores eventuais de rota (elementos-surpresa em sua rotina: almoço com amigos, convites inesperados).

1. Anotar as tentações e os desvios que você teve durante o dia.

2. Analisar as decisões que fortaleceram ou minaram a sua força de vontade, principalmente a respeito das tentações e dos desvios.

3. Preferencialmente, repetir durante uma semana, até que seja possível prever os desviadores de rota e estabelecer as estratégias a serem utilizadas.

4. Quais serão as consequências de não resistir às tentações citadas?

4.

Técnica de previsão do fracasso

Suponha que se passaram seis meses, e você não alcançou a sua meta. Qual a explicação que você daria para o seu fracasso? Pense em todas as possibilidades que existem para que o seu plano fracasse. Essa é uma estratégia de prevenção. Depois de citar todos os possíveis problemas, desafios e tentações, liste as soluções e estratégias disponíveis para preveni-los ou minimizá-los.

Objetivo: aumentar a autoconsciência quanto aos possíveis percalços e desvios enquanto é tempo de corrigir.

Construção de Resumos

Mapas mentais

- Ler previamente o conteúdo a ser estudado, de maneira a extrair a hierarquia dos assuntos. Identifique o assunto central e, a partir dele, os itens e subitens.

- Escreva o assunto central, no meio da folha, e comece a traçar linhas partindo do centro em direção às extremidades.

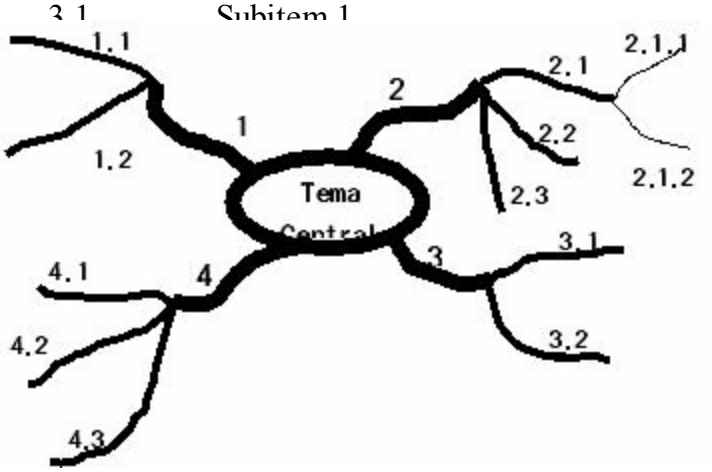
- Cada linha deverá representar um item de primeiro nível e seus subitens subsequentes.

Veja exemplo na estrutura a seguir:

Tema Central

1. Item 1
    - 1.1. Subitem 1
        - 1.1.1. subsubitem 1
        - 1.1.2. subsubitem 2
    - 1.2. Subitem 2
    - 1.3. Subitem 3
2. Item 2
    - 2.1. Subitem 1
    - 2.2. Subitem 2
3. Item 3
    - 3.1. Subitem 1
4. Item 4

.....



- Utilize palavras-chave em cada linha traçada;
- Utilize cores variadas, desenhos e imagens que sejam autoexplicativas;
- Desenvolva a habilidade de síntese. Não polua seu mapa com excesso de texto.

Dicas: manutenção do estoque de energias antes e durante as provas

Identifique o momento da transição para a força de vontade

Quando você tem dificuldade em uma matéria, tem duas opções: evitá-la ou enfrentá-la. Se você enfrenta o medo e se supera, aumenta a força de vontade para estudar essa disciplina. Você desenvolve maior concentração e atenção para resolver questões dessa disciplina. Na hora da prova, você não *baixa a guarda* – você se mantém atento e tem um desempenho melhor do que naquela disciplina que você acreditava ter mais facilidade e que na hora da prova foi pelo caminho mais fácil e se enganou.

Para equilibrar o estudo e o esforço em todas as disciplinas, você precisa de um horário com todas as disciplinas bem distribuídas, para não ficar com excesso de autoconfiança, nem negligenciar nenhuma delas.

Superando a lei do menor esforço nas matérias mais fáceis

Quando você está estudando em casa e encontra muita facilidade em algum conteúdo ou exercício, você não se concentra. Você é negligente quanto ao peso que a escolha de uma alternativa tem sobre o seu destino na hora da prova. Faz seus exercícios, muitas vezes, no piloto automático (automatismo robotizado, característico da avareza cognitiva), o que não é o mais adequado para se preparar bem para a prova.

Você não pensa sobre isso em casa ou no simulado, quando sua vontade já está depletada e deixa o piloto automático agindo – estuda sem muita concentração, ouvindo música, olhando celular. Essa falta de autoconsciência quanto à forma de resolver questões em casa pode ter como consequência o esgotamento rápido de recursos, especialmente na hora da prova, quando vem a autoconscientização de que a escolha dessa alternativa muda o seu destino. Aí, você pensa: e agora? Agora é para valer!

Se não houver uma conscientização durante o estudo em casa, sua vontade fica depletada rapidamente na prova, e você vai buscar a alternativa mais fácil e imediata, não necessariamente a correta (reação instintiva e pela lei do menor esforço).

Comece a mudar a maneira de praticar os exercícios em casa desde o início do ano. Cada momento é para valer, inclusive este, agora. Esteja presente, consciente da resolução das questões, de como você chegou ao resultado – isso lhe dará segurança quanto ao que sabe.

Na hora da prova, quando for para valer, você estará preparado. Dessa forma, você estará aperfeiçoando intencionalmente o automatismo positivo para a prova – durante a qual

pensar demais não será a melhor estratégia, e sim deixar fluir, deixar o subconsciente trabalhar.

O segredo é o seguinte: fazer o esforço e pensar em cada etapa enquanto se prepara em casa; na hora da prova, é deixar fluir.

Eu tenho a convicção que aprendizagem, na vida, é ver muita coisa. E a gente vê tanto, tem tantas experiências, que elas estão aqui na nossa cabeça, mesmo que a gente não pense nelas. E quando é preciso, o subconsciente trabalha e pumba, a coisa vem.
Álvaro Siza Vieira, arquiteto

Evitação da perda: inimiga da máxima *performance*

Fechar a porta de uma opção é vivenciado como uma perda, e as pessoas estão dispostas a pagar um preço para evitar a emoção da perda.
Dan Ariely

Pesquisadores da economia comportamental deixam claro que a evitação da perda é um dos maiores empecilhos para as pessoas tomarem decisões melhores – elas têm muito mais medo de perder do que ímpeto em ganhar. Isso se aplica a qualquer pessoa que está fazendo uma prova. Ela se fixa em uma alternativa pelo medo de perder a aprovação. Lembre-se: o cérebro não foi treinado para ganhar, mas para barganhar e economizar.

O exercício de desapego às questões e alternativas, de maneira consciente enquanto você estuda e faz simulados, vai fazer com que, com o tempo, você consiga desapegar com mais naturalidade e desenvolva o automatismo produtivo (resultado de treino, aprendizagem e conhecimento).

Esteja consciente de que a evitação da perda está interferindo nesse processo e treine o desapego das alternativas e também das questões extremamente trabalhosas que consumirão tempo de prova e seus recursos cerebrais sem levar a um resultado positivo.

Isso deve ser considerado especialmente para quem faz Enem. A TRI (Teoria de Resposta ao Item) está relacionada com sua coerência pedagógica, ou seja, é preciso ter maior número de acertos possíveis naquelas que são consideradas fáceis ou médias, ou sua pontuação ficará comprometida. Você precisa treinar o desapego às questões difíceis em casa.

Esse exercício de aprender a lidar com a perda pode ser feito no seu cotidiano – nas refeições, na roupa, em qualquer decisão que você estiver tomando. Isso vai ajudá-lo a ter mais objetividade. Obviamente, existem pessoas que conseguem não misturar decisões da vida com a escolha de alternativas na hora da prova, mas a maioria depleta o ego com decisões pouco relevantes, enfrentando as situações mais sérias da mesma forma e sem energia.

O que você pode fazer? Mais uma vez, o treino em casa é fundamental – “abrir mão,

desapegar”. Isso também precisa de treino.

As pesquisas verificaram que aquelas pessoas que buscam a resposta melhor ou mais completa na resolução de problemas depletam mais rapidamente. Você viu isso quando falamos do perfeccionismo. Tente se superar pelo esforço e não pela teimosia, buscando solucionar as questões dentro do que é possível.

Talvez você esteja se perguntando: qual a diferença entre esforço e teimosia? Você sabe: em primeiro lugar, quando já passou muito tempo e você ainda está na mesma questão. Em segundo, pelo autoconhecimento e, principalmente, através da respiração, aliada na tomada de decisões inteligentes: sua prática facilita a condição de *pausa e planejamento*.

Mais uma vez, entra aqui o protagonismo: você precisa estar consciente de que ninguém pode decidir isso por você. Precisa ir pela tentativa e erro: tenta resolver, se esforça, tenta mais um pouco, mas evite o esgotamento. Não é inteligente ficar durante três horas tentando fazer apenas uma questão, já que, nesse período, você poderia aprender e revisar dez.

O segredo é não desistir de primeira, mas também não ficar na mesma questão por muito tempo. Somente você vai saber quando pode um pouco mais e quando é hora de marcar o plantão. Também é bom lembrar que ninguém marcará plantões para você. Não deixe essas questões acumularem, marque os plantões e resolva suas dúvidas. Isso é protagonismo, é ser responsável pelas suas escolhas.

Sempre dá tempo...

Através dos plantões os professores sabem diagnosticar se foi por preguiça na hora de estudar ou se você realmente não compreendeu o conteúdo; eles podem dar esse *feedback* sobre o seu estudo e o seu esforço. Assim, você poderá se aperfeiçoar sem depletar. E sempre é possível melhorar, muitos alunos superaram resistências a determinados conteúdos na semana da prova.

Atenção: resista e insista!

Você já sentiu aquela ânsia de terminar logo a prova? De querer se livrar dela ao invés de querer ficar com ela e fazer tudo o que for possível? Pois então. Isso é tratado e prevenido no seu estudo, no dia a dia. Em primeiro lugar, controlando a ansiedade através da respiração. Em segundo lugar, eliminando as distrações.

Melhorar o seu foco na hora do estudo ajuda você a evitar a depleção da vontade na hora da prova – você vai ser capaz de resistir à tentação de *chutar o balde*, desistir, bastante comum em provas extensas, como de concursos ou Enem.

Se você estudar resistindo permanentemente ao celular, como vai fazer isso no dia da prova? Você pode dizer que na hora consegue não pensar no celular. Certo, eu acredito, mas será capaz de não se desviar quando alguém se movimentar na sala, quando os fiscais

conversarem? Se o seu cérebro tenta economizar energia se distraindo com o celular na hora do estudo para evitar o esforço, a probabilidade de ele se distrair com qualquer outro elemento será grande. Se você minimizar e eliminar ao máximo possível as distrações durante o estudo, terá o seu cérebro treinado para ficar concentrado mais tempo, não para livrar-se da prova o quanto antes.

Os propósitos construtivos não se constituem facilmente na cabeça de um rapaz se este está levando uma vida de distrações e dissipações, porquê, neste caso, seus pensamentos estarão sempre voltados para o próximo prazer e não para o êxito distante.
Bertrand Russell

Fatores inconscientes

Os candidatos começam a buscar possíveis fatores inconscientes para os problemas surgidos na hora da prova – medo de não passar, medo de passar, crenças de não merecimento, autossabotagem, falta de estudos. A maioria dos alunos acredita que tem problemas mais sérios que precisam ser resolvidos.

Esses fatores podem estar envolvidos, sim, mas, muitas vezes, é simplesmente falta de estratégia e de atenção para este desgaste antes e durante a prova e, principalmente, durante o ano inteiro de estudos.

Agora que você já está compreendendo o funcionamento do cérebro e o orçamento energético, pode começar a acumular recursos para estudar melhor e para usar na hora da prova.

Estratégias para evitar a depleção na semana de provas

Muitas pessoas se sentem cansadas quando precisam tomar alguma decisão de qualquer ordem – desde as pequenas até as mais significativas, mas não valorizam o significado desse desgaste no seu dia a dia.

No período que antecede às provas, o desgaste de qualquer decisão pode ser ainda maior, e as consequências na hora da prova podem ser desagradáveis – você lembra que quanto mais depletado o ego, menos persistência na resolução de testes? É importante estar consciente das decisões que estão sendo tomadas no cotidiano, principalmente antes das provas, a fim de economizar energia.

As provas normalmente acontecem no período de festas – formaturas, principalmente. Você pode receber um convite para uma formatura e ter de comprar roupas, sapatos. Programe-se com antecedência, evitando ter de tomar decisões sobre sua vestimenta perto da prova. Essas decisões depletam muito o ego; ir ao *shopping* fazer compras em semana de provas é uma péssima escolha.

Decisões mais difíceis

Aquelas decisões que você vai precisar lidar com o resultado por mais tempo depleta o ego mais rapidamente: a compra de um carro, de um móvel, de uma casa. Você não vai tomar essas decisões na véspera da prova, obviamente. Mas você pode evitar, preferencialmente, tomar decisões sobre seu namoro ou suas férias nesse período.

Claro que sempre será positivo livrar-se de um relacionamento patológico, mesmo em véspera de prova. Entretanto, precisa ser realmente prejudicial, a ponto de o término ser mais vantajoso do que estar com essa pessoa em termos do gasto de energia.

Atenção no momento presente

Pensar no futuro ou no passado, depleta a força de vontade. Pensar no que deveria ter sido feito gasta energia à toa. Ficar ansioso em tentar controlar o futuro também é um gasto inútil do seu estoque de força de vontade. O ideal é se concentrar no que é possível fazer no momento presente, fazendo as mudanças necessárias de qualquer natureza.

Tomar decisões a longo prazo não significa viver no futuro, mas compreender o valor da caminhada; como dissemos, fazer escolhas que respeitam o orçamento cerebral no dia a dia. A forma como você administrará os recursos disponíveis nas pequenas decisões diárias decidirá o saldo de energias para as decisões mais relevantes antes e durante a prova: você lembra quando falamos da importância de evitar conflitos inúteis? Por isso: porque você precisa de energia para estudar, fazer a prova e ter de tomar decisões mais sérias.

Se viver no futuro gasta energia desnecessariamente, viver no passado também é um desperdício. Seja por culpa, arrependimento ou apego – essas emoções tóxicas diminuem o autocontrole porque ativam o medo. É importante você lembrar que a ativação do medo ainda se sobrepõe ao autocontrole nesse momento evolutivo. O ser humano está desenvolvendo somente agora técnicas e estratégias para equilibrar os sistemas simpático e parassimpático (coerência cardíaca).

Você pode melhorar a atenção no momento presente aprendendo a fazer questionamentos sobre a preparação (passado) e a aprovação (futuro) todas as semanas. Não demore para começar a analisar se o estudo pode ser melhor; o quanto antes essa análise for feita, mais cedo poderão ser corrigidas estratégias e eliminados questionamentos infrutíferos: o que eu deveria ter feito e não fiz? Será que fiz o suficiente? E se eu for aprovado no interior? E se eu não for aprovado?

Os questionamentos sobre o futuro precisam ser discutidos com a família e/ou um profissional. Pode ser necessário estabelecer um plano B. Você precisa conversar para evitar que essas perguntas gastem a sua energia pela falta de resposta adequada e você deplete o seu ego simplesmente porque não dá ouvidos a esses medos. Lembre-se: perguntas sem respostas depletam o ego. É bom refletir sobre os possíveis resultados com o auxílio de outra pessoa.

Estratégias de manutenção do estoque de energias no mês da prova: a ordem é antecipar-se

Faça o trajeto para a escola onde vai prestar a prova. Controle o tempo e pense que, no dia, o trânsito pode estar mais congestionado e demorar um pouco mais. Preferencialmente, não dirija até a prova – pode ser um fator depletor do ego por diversas razões, mesmo que você seja um motorista experiente.

Separe canetas, documentos, deixe tudo pronto com antecedência.

Neste último mês, diminua o ritmo de estudos: não faça mais provas ou simulados 15 dias antes das provas. Pelo princípio da conservação de energias, pode não ser produtivo. Vamos relembrá-lo: instintivamente, você estará guardando energias para as provas. O simulado não será a sua prioridade e poderá ter resultados distorcidos.

A estimulação excessiva, como excesso de treino, excesso de trabalho ou excesso de atuação, esgota a pessoa física, psicológica e emocionalmente. A estimulação excessiva pode tirar o prazer da busca, ferir o indivíduo física ou psicologicamente, reduzir sua resistência aos problemas comuns
e tirar a espontaneidade que, às vezes, é necessária para
um desempenho realmente bom.
Terry Orlick

Pode fazer academia todos os dias, em torno de uns 40 minutos. Não mais do que isso, se forem exercícios diários. Respeite sua carga horária de sono (aliás, essa sugestão é válida para o ano inteiro).

Na véspera da prova

Relaxe, durma, converse amenidades com a família. Evite conflitos de qualquer tipo. Não faça revisões prolongadas, apenas revisão *light*: fórmulas, datas, conteúdos que precisam ser memorizados ou decorados, que são mais difíceis de lembrar pela associação de ideias.

No dia da prova

Apesar de desconhecer o termo depleção do ego, os profissionais da área pré-vestibular e concursos sempre deram a mesma sugestão: não invente moda em dia de prova. Afinal, qualquer decisão diferente pode trazer um resultado diferente e indesejado, que pode depletar o ego. Escolha ir com uma mesma roupa, não deplete o ego fazendo escolhas sem importância.

Tome um café bem reforçado. Isso é válido para o ano inteiro. As pessoas podem dizer: "Mas eu nunca tomo café da manhã! Se não é para fazer nada diferente, então não posso tomar!" Nós respondemos que é melhor mudar agora, no início do ano. O cérebro depleta rapidamente sem glicose.

Saia de casa com antecedência.

Contatos: evite todos possíveis (família, colegas, professores). Muitas vezes, intencionalmente ou não, os colegas podem fazer comentários sobre algum conteúdo e você não se sentir bem. Até mesmo professores podem fazer brincadeiras que estressam os alunos. Então, a sugestão para economizar energias é procurar se isolar. Evite colegas especialmente após as provas, principalmente nas redes sociais, em que é possível postar qualquer coisa – opinião sobre questões, nível de dificuldade da prova – que podem influenciá-lo para o dia seguinte.

Durante a prova: a fadiga da decisão e o autocontrole

Durante a prova, se possível, vá ao banheiro, faça a respiração diafragmática. Mantenha a postura psicológica no firme propósito de encerrar essa etapa.

A postura física também pode ter influência no seu fôlego durante o ano e na hora da prova. A postura ereta foi identificada como uma estratégia para fortalecer a vontade.

Pesquisadores sugeriram que um grupo se sentasse corretamente, enquanto o outro ficou sem orientação, sentado mais relaxado enquanto realizavam uma tarefa. O primeiro grupo se mostrou mais resistente – graças aos exercícios de postura, a força de vontade dos alunos não ficou depletada tão rápido quanto anteriormente, de modo que eles tinham mais resistência para executar outras tarefas. (Baumeister, 2012).

Se pensarmos no sentido evolucionário, isso faz sentido. A postura de fugir é encolhida, acanhada. A postura ereta é estar pronto para o perigo e lutar, enfrentando o desafio de peito aberto.

Referências

Ariely, Dan. *Positivamente irracional: os benefícios inesperados de desafiar a lógica em todos os aspectos de nossas vidas;* tradução Afonso Celso da Cunha Serra. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

Baumeister, Roy F, Tierney, J. ***Força*** *de vontade: a redescoberta do poder humano***;** Tradução de Claudia Gerpe Duarte. – São Paulo: Lafonte, 2012.

Brown, B. *A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você e pode levá-lo a uma vida mais plena;* tradução Joel Macedo; - Rio de Janeiro, Sextante, 2013.

Bruch, Heike. *A arte de fazer a coisa certa: a estratégia para dinamizar a força de vontade na empresa e obter resultados superiores*/Heike Bruch, Sumantra Grosnal; tradução de Maria José Cyhlar Monteiro. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

Buzan, T. *Saber pensar*; tradução: Antônio Branco Vasco - 1ªed; Editorial Presença: Lisboa, 1996.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*; Tradução de Pedro Ribeiro. – Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

Damon, William. *O que o jovem quer da vida? – como pais e professores podem orientar e motivar os adolescentes* – tradução Jacqueline Valpassos. São Paulo: Summus, 2009.

Dweck, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*; tradução S. Duarte. – 1ª ed. – São Paulo: Objetiva, 2017.

Epstein, Gerald. *Imagens que Curam*; tradução Célia Szterenfeld. – Editora Livro Pleno Ltda; 1989.

Fisher, Crhistopher. *SMR Neurofeeback Improves Sleep and Memory After Only 10 Sessions. Março 2009*. Disponível em: http://www.bmedreport.com/archives/1721

Frankl, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Tradução de Walter Schlupp e Carlos C. Aveline; revisão técnica de Helga H. Heinhold. 2º Ed. São Leopoldo, Editora Sinodal; Petrópolis, Editora Vozes, 1991.

Fredrickson, B.,L. *Positividade: descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente*/ tradução de: Pedro Libânio. – Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

Galeano, Eduardo. *Futebol ao sol e à sombra*; tradução de Eric Nepomuceno e Maria do Carmo Brito. Porto Alegre: L&PM, 2013.

Goldberg, Elkhonon. *O cérebro executivo: lobos frontais e a mente civilizada*. Tradução

de Raul Fiker e Márcia Epstein Fiker. – Rio de Janeiro: Imago Ed., 2002.

Goleman, D. ***Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*****;** tradução Cássia Zanon. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

Gurung, A.R., Fogaça, J.L. *Como estudar;* Neuroeducação - Editora Segmento, São Paulo – SP; 2017, Nº 10.

Hanson, R. *O cérebro de Buda*: Neurociência prática para a felicidade/Rick Hanson, Richard Mendius; tradução de Bianca Albert. 1ªed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2012.

Herculano-Houzel, S. *O cérebro em transformação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.

Herculano-Houzel, S. *Segredos;* Mente e Cérebro - Editora Segmento, São Paulo – SP; Abril 2015; Ano XXI, Nº 267.

Hutz, C.S., Pacico, J.C, Ferraz, S.B. *Autoeficácia – Yes, we can!* In C.S. Hutz (Org.). *Avaliação em psicologia positiva* – Porto Alegre: Artmed, 2014.

Jabr, F. *Porque seu cérebro prefere o papel*; Mente e Cérebro - Editora Segmento, São Paulo – SP; Maio 2014, Ano XX, Nº Ed. nº 256.

Kahneman, Daniel. *Rápido e devagar: duas formas de pensar.* Tradução Cássio de Arantes Leite. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

La Taille, Yves de. *Formação ética: do tédio ao respeito de si* – Porto Alegre: Artmed, 2009.

Leahy, Robert L., Tirch, Dennis, Napolitano, Lisa A. *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*; tradução: Ivo Haun de Oliveira; revisão técnica: Irismar Reis de Oliveira. – Porto Alegre: Artmed, 2013.

Levitin, Daniel J. *A mente organizada: Com pensar com clareza na era da sobrecarga de informação*; tradução Roberto Grey. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

Lindenberg, A.M. *Cidades enlouquecedoras*. Edição Especial Mente&Cérebro; Editora Segmento, São Paulo – SP; Ano XI, pg. 28.

Lyubomirsky, Sonja. *A ciência da felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura: um método científico para alcançar a vida que você deseja*; tradução Mauro Gama. – Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

Maas, J.B. *O Poder do Sono: o programa revolucionário que prepara a mente para um melhor desempenho***;** Tradução de Claudia Gerpe Duarte. São Paulo: Ground, 2000.

Maurer, R. *Pequenos passos para mudar sua vida*; tradução de Renata Britto-Pereira; Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

Messner, Reinhold. *Transpor montanhas; inspiração nas experiências de um desbravador de limites*; in *O Segredo Alemão: aprenda a vencer com os melhores*/Focus Magazin Verlag, Unternehmen Erfolg; tradução: Gabriela Freudenreich, Elena Gaidano. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2006.

McGonigal, K. *Os desafios à força de vontade*. Tradução Clóvis Marques. – 1ª ed. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

Mindlin, G. *Sua playlist pode mudar sua vida*/Galina Mindlin, Don DuRousseau, Joseph Cardillo; tradução: Fabiana Barúqui. – 1ª.ed. – Rio de Janeiro: BestSeller, 2014.

Mischel, Walter. *O teste do marshmallow: Por que a força de vontade é a chave do sucesso*. – 1º ed. – Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2016.

Murphy, **M**. *Metas que desafiam: a ciência dos feitos extraordinários* / Tradução Henrique Monteiro. – São Paulo: Clio Editora, 2012.

Nelson, Tommy. *O processo da pérola: identifique a melhor fase para a sua transformação*. São Paulo: Saraiva, 2008.

Ontoria, Peña, A., J.P.R. Gomez. *Aprender com Mapas Mentais: uma estratégia para pensar e estudar*; tradução Silvia Mariangela Spada. – São Paulo: Madras, 2004.

Orlick, Terry. *Em busca da excelência: como vencer no esporte e na vida treinando sua mente* / tradução Lais Andrade, Rafael Rodrigues Torres; revisão técnica Dante de Rose Jr. – 4ª ed. – Porto Alegre: Artmed, 2009.

Peter, Ricardo. *Uma terapia para a pessoa humana: aspectos teóricos da terapia da imperfeição;* tradução Roque Franiotti. – São Paulo: Paulus, 1998.

Ratey, John J. *Corpo ativo, mente desperta: a nova ciência do exercício físico e do cérebro*/ John J. Ratey e Eric Hegerman; tradução Cristina Paixão Lopes. – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Roemer, Lizabeth; Orsillo, Susan. *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação*; tradução Maria Adriana Veríssimo Veronese; revisão técnica: Armando Ribeiro das Neves Neto. Porto Alegre: Artmed, 2010.

Rosário, Pedro; Nuñes, José C., González-Pienda. *Cartas de Gervásio ao seu umbigo: comprometer-se com o estudar na educação superior*; versão adaptada para a edição brasileira Soely Aparecida Jorge Polydoro, Fernanda Andrade de Freitas. São Paulo: Almedina, 2012.

Russell, Bertrand. *A conquista da felicidade*; tradução Luiz Guerra – Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2015.

Seligman, M. *Aprenda a ser otimista* – tradução: Alberto Lopes. 3ªed. – Rio de Janeiro; Nova Era, 2010.

Servan-Schreiber, David. *Curar – o stress, a ansiedade e a depressão sem medicamento nem psicanálise* – São Paulo; Sá Editora, 2004.

Snyder, C.R, Lopez, Shane J. *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*; tradução Roberto Cataldo Costa. – Porto Alegre: Artmed, 2009.

Soares, C. *Neurofeedback: histórico e conceitos fundamentais*; Palestra proferida no 1ºSeminário Regional de *Neurofeedback* – Porto Alegre: Associação Brasileira de

Biofeedback, 2016.

Young-Eisendrath, Polly. *A armadilha da autoestima: criando filhos seguros e compassivos na era do egocentrismo;* tradução de Rosana Watson. – Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

Walsh, Froma. *Fortalecendo a Resiliência Familiar;* tradução Magda França Lopes; São Paulo: Roca, 2005.

WEB, G1-RS, 'Tranquilo', diz aluno do RS aprovado em 11 vestibulares de medicina. Disponível em: http://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2016/01/nao-era-objetivo-diz-aluno-do-rs-que-passou-em-medicina-em-11-faculdades.html

WEB, TED Speaker, What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness. Disponível em: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_

WEB, Folha de São Paulo, Mirian Goldenberg. Você já se sentiu vampirizado? Disponível em: http://m.folha.uol.com.br/colunas/miriangoldenberg/2014/11/1542737-voce-ja-se-sentiu-vampirizado.shtml?

WEB, Editora Objetiva, O CÓDIGO DA MENTE. Disponível em: http://www.objetiva.com.br/arquivos/capas/9788573027624.pdf

WEB, BrainTrainer Brasil, Treinamento Cerebral. Disponível em: http://braintrainerbrasil.com/sobre/treinamento-cerebral/

WEB, Máxima Performance, Depoimento de Amanda Diss. Disponível em: http://www.maximaperformance.com.br/maxima/2016/06/12/quando-desistir-nao-e-uma-opcao-uma-historia-de-foco-forca-e-fe/

Sobre a Autora

Simone Grohs é natural de Cachoeira do Sul – RS. Psicóloga Clinica formada pela UFRGS, realiza acompanhamento psicoterapêutico de vestibulandos e suas famílias há mais de 21 anos. Atua como palestrante e instrutora, desde 2014, no curso de sua autoria - Gerenciamento da Força de Vontade e Decisões Inteligentes.

É diretora na *Máxima Performance* Ltda, empresa especializada em consultoria, desenvolvimento e aprimoramento das potencialidades mentais visando alto desempenho cognitivo.

máxima
performance

www.maximaperformance.com.br